JOAN Z. BORYSENKO, Ph.D.
& GORDON F. DVEIRIN, Ed.D.

saying *yes* to change

Để kén thành bướm



First News

NHÀ XUẤT BẢN TỔNG HỢP TP. HỒ CHÍ MINH

MỤC LỤC

Thay đổi tạo nên sự nhiệm màu

Chuyện xưa kể rằng, một hôm Thần Chết xuống dương gian để đưa một vị thánh về trời. Thượng Đế - người của lòng nhân ái vô biên, đã dặn dò Thần Chết là hãy ban tặng cho vị thánh này bất kì ân huệ nào mà ông ta chọn, vì ông là một bậc chân tu, người đã cống hiến trọn đời cho lòng bác ái. Ước nguyện tha thiết nhất của vị thánh này là cầu xin Thượng Đế hãy cho Thần Chết "nghỉ việc" để loài người có thể trường sinh bất tử trong một thế giới thanh bình, mọi việc đều có thể dự đoán được và không có bất kì một sự đổi thay nào.

Ngay khi ước nguyện của ông thành hiện thực, cuộc sống trên trái đất trở nên ngưng đọng. Hạt giống không thể rụng xuống để tách vỏ nảy lên mầm sống mới. Mây trắng trên trời đứng tĩnh lặng, không thể tạo những cơn mưa ban sự sống. Mặt đất nứt nẻ bị nung nóng dưới ánh nắng mặt trời chói chang vì ngày không bao giờ lụi tàn. Từ đó, không còn đêm để mỗi sáng mọi người chiêm ngưỡng ánh bình minh.

Trứng và tinh trùng, sự hòa hợp kì diệu của tạo hóa để tạo mầm sống, mòn mỏi "đợi chờ nhau" trong sự chia ly. Chẳng bao lâu sau đó, những cư dân trên thế giới không-có-sự-thay-đổi trở nên đói khát, đôi mắt trũng sâu vì tuyệt vọng, nhận ra mình bị giam hãm trong những nỗi thống khổ, bế tắc vĩnh viễn.

Khát vọng tạo nên hạnh phúc cho nhân loại bằng cách ngăn cản cái chết của vị thánh vô tình gây ra sự hủy diệt hàng loạt muôn loài. Chứng kiến cảnh tàn sát khủng khiếp do sự bất biến gây ra, ông vô cùng hối tiếc. Ông nhận rõ rằng, càng muốn giữ chặt cái gì đó, cho dù có quý giá đến đâu, thì người ta càng bị trói chặt hơn trong xiềng xích ảo tưởng, và những điều mới mẻ sẽ không bao giờ được nảy sinh. Và ở một góc độ nào đó, cái chết thật sự là mẹ của sự sống.

Lời giới thiệu

Hai khía cạnh của cuộc sống

Với nụ cười trên môi, chàng thanh niên sải những bước chân hạnh phúc trên đường, anh ta nghĩ về một viễn cảnh tương lai đầy hứa hẹn đang chờ đón mình. Nhưng ở góc đường gần đó là một con tê giác khổng lồ đang tiến rất nhanh đến ngã tư đường - nơi cả hai sẽ đâm sầm vào nhau trong tích tắc.

Đó là một cảnh trong phim "Người New York" mà chúng tôi rất thích. Chàng thanh niên có thể thấy được tương lai phía trước, nhưng điều đó vẫn xa vời, còn thực tại sắp phải chạm trán với con tê giác thì dường như anh ta không thấy được. Đó là sự ngẫu nhiên nằm ngoài mọi dự đoán. Tuy nhiên, những sự ngẫu nhiên này lại luôn thường trực và có thể xảy ra bất cứ lúc nào trong cuộc đời mỗi chúng ta. Ai cũng mong muốn tìm được ẩn số của cuộc đời mình, rồi từ đó an nhàn, tự tại sống một cuộc sống theo như số mệnh đã an bài. Thế nhưng mấy khi con người được thỏa nguyện, và cũng có mấy ai cam chịu số phận như thế. Cuộc đời vẫn không ngừng biến đổi, như vòng xe luân hồi chuyển động, trong đó mỗi đoạn đường ta đi đều chứa đựng những điều mới lạ. Thậm chí nó xảy ra rất nhanh, chỉ trong khoảnh khắc mà giây phút này ta đi trên đoạn đường này nhưng sau đó ta đã bước trên đoạn đường khác. Điều quan trọng là bạn có điều khiển được bánh xe đó không, hay là tự buông xuôi chấp nhận cho cuộc đời đưa đẩy. Có những điều bất ngờ ngẫu nhiên là may mắn, hạnh phúc nhưng cũng có khi nó lại là những trăn trở, khổ đau, phiền muộn hay những điều bất hạnh được xem như là vận mệnh không ai lường trước được.

Đông Cung Thái Tử Siddhartha rời bỏ cung điện tráng lệ của mình để trở thành một khất sĩ, miệt mài tìm kiếm chân lý, kiên nhẫn trì giới và nắm giữ được vận mệnh của mình dưới danh hiệu Đức Phật. Christopher Reeve bị ngã ngựa và phải ngồi xe lăn suốt đời, nhưng thay vì buồn nản, than thân trách phận, ông sẵn sàng thay đổi cách sống. Sự điềm tĩnh, lòng nhân ái, bao dung và mong ước giúp đỡ người khác đã biến ông trở thành Siêu Nhân thật sự, đúng như nhân vật Siêu Nhân ông từng thể hiện rất thành công trong bộ phim nổi

tiếng cùng tên những ngày còn là diễn viên Hollywood.

Bánh xe của cuộc đời vẫn quay, mọi thứ vẫn không ngừng biến đổi, những thách thức và cơ hội không ngừng được mở ra. Bạn đã sẵn sàng chưa? Hãy biết gõ cánh cửa lòng mình để mở nó, một thế giới mới đang ẩn giấu trong những lớp vỏ xù xì, cũng như loài sâu bướm đang hoàn thiện mình dần lên trong lớp kén bao bọc để hướng đến cuộc sống bên ngoài cao rộng hơn.

Hãy trở thành chính mình để vận hành bánh xe của quá trình chuyển hóa.

Hầu hết các chương trong quyển sách này đều nói về nhận thức đối với sự chuyển hóa - khoảnh khắc xảy ra sau khi mọi chuyện đã chấm dứt ở quá khứ nhưng chưa chuẩn bị cho sự kiện mới ra đời ở tương lai. Dấn thân vào vùng hoang sơ của sự thay đổi là một hành trình không có sẵn lối đi, bạn phải tìm kiếm con đường cho riêng mình. Những vấn đề mà chúng tôi đề cập đều có thể ứng dụng rộng rãi trong nhiều tình huống chuyển hóa, được sắp xếp theo mức độ từ những trăn trở, buồn rầu, đau khổ, mất mát, cho đến khi nhận thức, thấu hiểu, lấy lại nghị lực và lòng can đảm.

Các chương sách đều độc lập với nhau nên bạn có thể đọc bất kì chương nào mình thích. Với cách sắp xếp như thế, chúng tôi hy vọng quyển sách là kim chỉ nam giá trị mỗi khi cuộc sống của bạn có thay đổi hay rơi vào những tình thế cấp bách.

Chúc các bạn nhận ra và hòa hợp cùng sức mạnh chuyển hóa diệu kì của sự thay đổi!

- Joan Z. Borysenko, Ph.D
và Gordon F. Dveirin, Ed.D

Lời tác giả

Ebook miễn phí tại : www.Sachvui.Com

Viết sách là một việc khó khăn. Đây là quyển thứ mười hai của tôi, và dường như quyển sau càng khó thực hiện hơn quyển trước. Nhưng lần này đã phát sinh nhiều tình huống đặc biệt, đó là việc tôi và anh Gordon - chồng tôi - cùng chung tay viết quyển sách này. Lúc đó, chúng tôi kết hôn với nhau mới được hai tuần, trong lòng đang tràn ngập hạnh phúc và hứng khởi, sẵn sàng cho sự trải nghiệm đồng sáng tác. Việc này có thể là không lớn lao lắm, nhưng niềm vui là chúng tôi được ở bên nhau, thậm chí còn hoạch định sẽ cùng nhau viết tiếp quyển thứ hai.

Anh Gordon là chuyên viên tư vấn phát triển tổ chức, đôi khi anh còn được biết đến với tư cách là tác nhân tạo sự thay đổi. Anh thường được mời đến để "khuấy động tình thế" và làm cho các cuộc nói chuyện trở nên dễ dàng hơn những khi đối tác của hai phía bị lâm vào tình huống khó xử hay những lúc họ cần người đưa ra những góc nhìn mới. Hơn 20 năm qua, từ khi còn là sinh viên của trường Ridhwan, anh đã trở thành "viên kim cương quý cho các giải pháp tình thế" đối với quá trình tự nhận thức.

Còn tôi, trái lại, là nhà tâm lý học, nhà khoa học về ngành y, một diễn giả và là một nhà văn, được mô tả như là chuyên gia miễn dịch thần kinh-tâm lý của người Mỹ bản xứ, người Do Thái, người theo đạo Phật, tín đồ Cơ đốc giáo, người theo đạo Hin-đu và cả đạo Hồi.

Anh Gordon được đào tạo chuyên ngành về phê bình văn học, lịch sử tư tưởng, cũng như về cách phát triển tổ chức, nên có phong cách viết tinh tế và hơi trừu tượng. Khi đang viết, đã có lúc anh Gordon lo ngại quyển sách sẽ quá thiển cận, còn tôi thì lại sợ nó quá sâu sắc và khó hiểu. Nhưng niềm hy vọng chung của cả hai là quyển sách sẽ chân thực và đáng tin cậy.

Trong lúc đọc, các bạn sẽ nhận thấy các chương sách được viết theo ba giọng điệu, ba phong cách khác nhau: nét đơn giản và thực tế của tôi, sự trừu tượng của anh Gordon và có khi lại là sự hòa điệu của

cả hai.

Việc viết chung một quyển sách quả là không dễ dàng chút nào, đặc biệt là tìm được sự hòa hợp trong nhau. Đã có lúc anh Gordon cảm thấy không hài lòng khi tôi cố biên tập lại những gì anh viết và thay chúng bằng giọng điệu của phái nữ, còn khoảnh khắc khó chịu nhất của tôi là khi cả hai không tìm được tiếng nói chung.

Dù sao đi nữa, được viết chung quyển sách này là sự trải nghiệm có tính chất chuyển hóa cho cả hai chúng tôi. Bên cạnh đó là những câu chuyện riêng tư về gia đình của cả tôi và anh Gordon sẽ được sẻ chia cùng các bạn như một sự trải nghiệm thực tế nhất mà chúng tôi từng đi qua. Anh Gordon mất người mẹ thân yêu khi mới hai tuổi, còn tôi thì chìm trong đau khổ khi cha tự tử. Chúng tôi đều chịu những mất mát đau thương tạo nên những mảnh vỡ về tinh thần khi còn quá nhỏ, nhưng quan trọng là chúng tôi đã vượt qua.

Trên hành trình của sự trải nghiệm, chúng tôi mong tìm được niềm vui khi góp phần giúp mọi người vượt qua những nghịch cảnh trong đời, cũng như những nỗi đau của riêng từng người. Các bạn sẽ tìm lại mình cho một cuộc sống năng nổ, tràn đầy sức sống, có một đời sống tinh thần tích cực và sự tăng tiến hướng đến tính toàn vẹn. Một cuộc sống như thế mời gọi sự hài hòa, cân đối giữa khối óc, trái tim và bàn tay cùng nhau làm việc để tạo ra thế giới tốt đẹp hơn cho những ai đang tìm kiếm sự dẫn dắt tâm linh, cũng như cho tất cả mọi người.

Bằng hành động đơn giản là cầm quyển sách nhỏ này lên, cho dù bạn có rút ra được bài học gì hay dành thời gian để chiêm nghiệm thực tiễn, thì bạn cũng đã nói lên được những ngôn từ tốt đẹp và đầy ý nghĩa với cuộc sống của mình, hay cuộc sống của những người mà bạn hết mực yêu thương.

- JOAN Z. BORYSENKO, Ph.D

1. Sự chuyển hóa tự nhiên

Quan sát cả chu kì tiến hóa của nòng nọc quả thật hấp dẫn. Chúng là những nghệ sĩ biến hình theo trình tự có tính nghệ thuật cao, là bậc thầy của sự chuyển hóa tinh tế và thầm lặng. Nòng nọc có đầu to, những cái đuôi thon dài, nhọn hoắt di chuyển thật uyển chuyển về phía trước. Rồi một ngày nào đó, không kèn không trống, những sinh vật nhỏ bé này bắt đầu một tiến trình thay đổi: đuôi từ từ thu ngắn lại và từ thân mình mọc ra bốn cái chân nhỏ xíu, giống một tác phẩm điêu khắc được tạc nên từ từ, hai chân sau mạnh mẽ và hai chân trước khéo léo được định hình. Dường như cả những biến đổi bên ngoài lẫn sự chuyển hóa bên trong đều được tiến hành cùng lúc một cách hoàn hảo, trong khi đó nòng nọc vẫn tiếp tục bơi lội tung tăng, tranh ăn và ung dung tự tại cho đến một ngày chúng biến thành một sinh vật lưỡng cư tuyệt vời, có khả năng sống cả trong nước lẫn trên cạn. Theo cách nhìn và suy ngẫm của chúng ta, quá trình chuyển hóa có ảnh hưởng đến nhiều bộ phận trong cơ thể chúng, được diễn biến một cách chậm rãi và tinh tế chứ không có quá nhiều biến động.

Trái lại, loài sâu bướm biến hình thành bướm theo cách thức mãnh liệt hơn nhiều. Ta vừa mới thấy chúng là những con sâu xấu xí, bò lổm ngổm, nhai lá cây rào rào, thế mà giờ đây lại treo mình lơ lửng trên nhánh cây, biến thành con nhộng ở thời kì phôi thai, tự nhốt mình trong "cỗ quan tài dệt bằng tơ" (cái kén).

Không giống nòng nọc, sâu bướm đã nỗ lực rất nhiều để hoàn thiện dần những bộ phận cho phép nó vươn đôi cánh bay lượn trên bầu trời. Những tế bào mới, còn gọi là tế bào thành trùng, bắt đầu sinh sôi nẩy nở trong cơ thể chúng, hệ thống miễn dịch phát huy tác dụng mạnh mẽ, gắng sức tiêu diệt những khách lạ được xem là kẻ xâm nhập. Các tế bào thành trùng của sâu bướm nhân bội lên rất nhanh, lấn áp cả hệ thống miễn dịch. Thật ra sinh vật bé nhỏ đáng thương này hóa lỏng thành một món xúp đầy dinh dưỡng để nuôi tế bào thành trùng. Cuối cùng, hoan hỉ trong niềm vui chiến thắng, các tế bào này tập hợp thành một cộng đồng, hình thành nên một sinh vật hoàn toàn mới: con bướm với đôi cánh xinh đẹp, sặc sỡ sắc màu chẳng khác nào ảo ảnh.

Sâu bướm có hạt giống của sự chuyển hóa - tế bào thành trùng - đã ở cùng nó trong suốt vòng đời. Đến tuổi già, nó chết đi để tái sinh kiếp sống mới, cũng chính là bản chất, bản ngã và vận mệnh thật sự của nó. Có lẽ chúng ta cũng giống như loài bướm có đôi cánh xinh đẹp kia ở đặc điểm là cũng có hạt giống mang bản sắc con người đã ngấm sâu vào cơ thể, giúp ta chuyển hóa cái tâm, thoát khỏi cảm tính tiêu cực, chịu đựng được khủng hoảng về tình cảm và tồn tại dù cuộc sống có nghiệt ngã đến đâu.

Tôi thích sự chuyển hóa theo kiểu của nòng nọc hơn, nhưng chưa từng có ai hỏi tôi về quan điểm này. Có lẽ, những ai đi trọn sáu mươi năm cuộc đời sẽ cảm nhận sâu sắc hơn vì đã chứng kiến bao sự đa đoan, oan trái: li biệt, phản bội, cái chết của người thân yêu trong gia đình, tranh chấp, mâu thuẫn, bất an, phiền muộn chẳng khác nào sự biến hình của loài sâu bướm khi đi hết một vòng huyền nhiệm của tạo hóa. Ít có sự chuyển hóa nào giống như của nòng nọc mà vẫn giữ được sự tĩnh tại nhất định trong tâm hồn: kiên nhẫn và thận trọng.

Nhà triết học vĩ đại người Mỹ William James, người sáng lập nền triết học đương đại, cho rằng quá trình chuyển hóa của con người vừa mang tính xáo trộn bất ngờ vừa là quá trình phân rã từ từ. Vấn đề chính làm tôi quan tâm đến cả hai quá trình này là cái gì làm phấn chấn đời ta. Thông thường, ta không chọn cái thay đổi mang tính khủng hoảng và cũng chẳng nhận thức được sự chuyển hóa được phân rã từ từ nhằm giúp ta bóc tách nhiều lớp vỏ vướng víu chằng chịt bao quanh đời mình. Nếu cả hai loại thay đổi này không xảy ra một cách có nhận thức, vậy chúng bắt nguồn từ đâu? Phải chăng chúng được sinh ra từ một cái gì như chất kích thích sinh trưởng thực vật auxin, đã giúp cho thân cây hướng về ánh sáng hay vẫn còn một bí mật tâm linh nào đó sâu thẳm hơn?

Khi bắt gặp một đóa hoa nhỏ đang phát triển trong kẽ nứt của vỉa hè xi măng, chúng ta đều nhận thức được, từ một cá thể đơn bào nhỏ xíu cho đến những sinh vật đa bào như con người, tất cả đều có một khát vọng sống, một bản năng tự nhiên khác thường để vượt qua trở ngại và hướng đến sự hoàn thiện.

"Sức mạnh từ mầm xanh đã mang đến cho đời một bông hoa", vần thơ nổi tiếng của thi sĩ xứ Wales, Dylan Thomas, nói về sự tiến hóa của cây trồng dường như ứng dụng đúng cho sự chuyển hóa cái tôi của loài người, cái bản ngã bẩm sinh luôn muốn hạnh phúc và

khước từ nỗi đau. Có một cái gì đó tiềm tàng, luôn thúc giục chúng ta sử dụng hết mọi tiềm năng để vươn lên, giống như một hạt giống cỏn con cũng có thể trở thành một thân cây khổng lồ.

Điều này làm tôi nhớ đến người bạn, đồng thời cũng là người đồng nghiệp của mình: Jean Houston, bậc thầy thật sự về năng lực tiềm ẩn của con người, đã được nhà tâm lý học Jeffrey Mishlove phỏng vấn trong loạt chương trình truyền hình đặc biệt Thinking Allowed. Jean kể về tình bạn của cô với một người Pháp, Pierre Teilhard de Chardin, anh này vừa là chuyên gia xuất sắc về cổ sinh vật học, vừa là một triết gia. Cô tình cờ gặp anh ở công viên Central năm 14 tuổi và sau đó, cả hai thành bạn.

Cô kể về những buổi đi dạo với Chardin: "Thật là đặc biệt. Cảnh vật bỗng trở nên hữu tình, tràn đầy sức sống. Cách anh ấy nhìn bạn như thể bạn là ngôi nhà bề bộn với những đồ vật không cần thiết nhưng ẩn giấu điều gì đó đáng được tôn kính - qua ánh mắt ấy, bạn tự cảm thấy mình như toát lên cái gì rất thần thánh, tràn đầy cảm xúc, vui tươi và rực rỡ".

Jean thường đề cập đến "tính thánh thiện" tiềm ẩn trong mỗi chúng ta. Theo lối ẩn dụ của cô, sự thay đổi làm tách lớp vỏ hạt giống, cho phép chúng ta lấp đầy thiện tâm. Đó cũng là "chân tánh" của vạn vật, giống như quả sồi phải phát triển thành cây sồi, còn chúng ta được định hướng để phát triển tính thánh thiện của chính mình. Đó thật là một triết lý sâu sắc. Dĩ nhiên, triết lý này không còn là lối ẩn dụ sâu xa nữa mà nó đang tồn tại trong thực tế đầy sinh động. Tôi muốn biết "tính thánh thiện" này (hay ít nhất một con sóng trong đại dương bao la của nó) sẽ được tôi nhận dạng và cảm nhận ra sao. Và với bạn, nó khác biệt thế nào? Tôi quan tâm đến cuộc đối thoại để hiểu rõ ý nghĩa của vấn đề này đối với mỗi người chúng ta, từ đó sẽ nhận thức được đầy đủ các khía cạnh trong cái tôi thật sự của mình hơn là chỉ biết được cái chung chung, tổng quát.

Và đối với mỗi người khác nhau, thuật ngữ "tính thánh thiện" mang một ý nghĩa khác nhau. Một vị tôn sư nổi tiếng mà tôi thán phục, gần đây có tham gia vào buổi đối thoại giữa người theo Phật giáo và Thiên Chúa giáo ở Boulder, Colorado, rồi sau đó là buổi đối thoại giữa người theo Thiên Chúa giáo và Do Thái giáo ở Denver. Ông đã khéo léo tránh cách giải thích theo kiểu rất trẻ con là có "một ông có râu ở trên trời, tay cầm quyển sách màu đen". Rõ ràng cả ông lẫn

người nghe trong hai buổi pháp thoại đang cùng nói về một vấn đề (mặc dù các Phật tử không dùng từ Thượng Đế). Tất cả mọi người đều nói về sự nhận thức, hay "sự giác ngộ" cố hữu trong tâm mỗi người. Bản chất của nhận thức - tùy theo cách mọi người gọi: "Thượng Đế", "Đấng Toàn Năng", "Đấng Chí Tôn", hay "Đấng Mạc Khải Thần Linh" của người Do Thái - chính là trí tuệ và lòng nhân ái. Khả năng tiềm ẩn và trí tuệ tự nhiên, cả hai vừa chuyển hóa chúng ta vừa chuyển hóa chính bản chất của nó.

SUY NGẪM

Bạn có thể nhớ đến khoảnh khắc khi cả thế giới của bạn bị tan rã và bạn đang trong quá trình chuyển hóa không? Cảm giác lúc đó như thế nào? Bạn có nhận ra khác biệt nào so với thế giới hiện tại không? Nếu bạn không thể nhớ đến câu chuyện của riêng mình, hãy ghi lại sự chuyển hóa có tác động mạnh mẽ đến một người nào đó, thậm chí đó là câu chuyện xảy ra trong một quyển sách hoặc trong một bộ phim.

2. Nghi thức của sự hanh thông

Thế vào lúc nào thì sự thay đổi tiến lên thành sự chuyển hóa? Và sự chuyển hóa là gì?

Jim Curtan, một người bạn của chúng tôi, có thủ một vai thú vị trong phim "Một mình trên hoang đảo" (Cast Away) do Tom Hanks đóng vai chính. Bộ phim chuyển tải thông điệp sâu sắc về viễn cảnh của quá trình chuyển hóa. "Một mình trên hoang đảo" không chỉ là câu chuyện thú vị về sự thay đổi mang tính bi kịch lớn mà còn là một minh chứng tuyệt vời về nghi thức hành đạo, gồm ba giai đoạn do các nhà nhân loại học mô tả về quá trình chuyển hóa qua các giai đoạn khác nhau trong đời.

Nhân vật chính trong phim, Chuck Noland, là anh chàng kỹ sư luôn nhìn đồng hồ, làm việc quần quật, cống hiến tất cả thời gian của mình cho hệ thống phát triển nhanh của công ty FedEx. Đây là một ẩn dụ, ám chỉ Chuck là kẻ tôn thờ Chronos, thần thời gian. Tiếng tích-tắc, tích-tắc của đồng hồ lúc nào cũng văng vẳng trong đầu anh ta, không có gì quan trọng bằng việc phải giao hàng nhanh hơn thời gian quy định vài phút. Kết nối tình thâm là nỗi ám ảnh đáng sợ trong đời Noland bởi cách làm việc không bao giờ ngơi nghỉ của anh. Trông anh chẳng khác nào một chiến binh đường phố luôn bị quấy rầy, không có thời gian dành cho người phụ nữ mà anh yêu hết mực. Anh ăn ào ào, uống ào ào, chạy ào ào. Chủ yếu là tọng, nhét, nuốt, ực. Thậm chí, anh không thể nhìn thẳng vào mắt của bạn đồng nghiệp mình - người bạn có vợ đang hấp hối vì bệnh ung thư. Noland không phải là người xấu, chỉ là kẻ vô tâm và lơ đãng mà thôi.

Lối sống cũ của Noland kết thúc một cách đột ngột khi chiếc phi cơ của hãng chuyển phát nhanh FedEx chở anh đến Malaysia bị rơi ở phía Nam Thái Bình Dương, và anh là người duy nhất sống sót. Sống một mình trên hoang đảo xa xôi trong 4 năm, anh tồn tại được là nhờ có chiếc đồng hồ bỏ túi cổ xưa mà vị hôn thê đã tặng cho anh vào đêm Giáng sinh khi anh từ biệt cô để đi công tác. Máy đồng hồ đã bị hỏng khi phi cơ rơi và như thế thời gian đã ngừng lại - cả nghĩa đen lẫn nghĩa bóng.

Thật ra, hình tượng thời gian ở đây không liên quan gì tới chiều kích mới mà Noland lâm vào. Chiếc đồng hồ ngưng chạy nhắc nhở anh về một tình yêu đã mất, thôi thúc anh phải sống để mà tìm lại những thứ đã mất đi. Vài bưu kiện bị trôi giạt lên bờ cùng với anh, và quả bóng da trong một bưu kiện đã cứu rỗi linh hồn anh. Noland dùng máu từ bàn tay bị thương của mình để vẽ lên đó một khuôn mặt và đặt tên là Wilson bởi anh coi gương mặt trên quả bóng là một người bạn. Chính người bạn tưởng tượng này trở thành nhân vật không thể thiếu cho sự phát triển lòng nhân ái của Noland.

Thời gian 4 năm một mình trên hoang đảo giữa đại dương mênh mông của Chuck Noland là thời kì chuyển hóa. Lối sống cũ của anh tan rã cùng với chiếc phi cơ, nhưng anh vẫn chưa tìm được một cuộc đời mới.

Đúng lúc sự biến đổi từ một người "cũ" thành một người "mới" của anh sắp được hoàn thành thì những mảnh vỡ buồng vệ sinh của chiếc phi cơ trôi giạt vào bờ để anh có thể đóng một chiếc bè để vượt biển. Quá trình thử thách giữa đại dương trên chiếc bè nhỏ bé quả là khủng khiếp, và thời khắc được định rõ khi quả bóng Wilson rơi qua mạn bè và trôi xuống biển trong một cơn bão.

Bị giằng xé giữa hai tình huống, hoặc là nhảy xuống biển để cứu bạn mình (quả bóng) hay là ở lại trên bè để cứu mạng mình, Noland đã chọn sự sống cho mình. Nhưng nỗi buồn mất bạn không thể nào nguôi trong tâm hồn anh. Sự dấn thân để tạo nên lòng nhân hậu với đời đã hình thành mạnh mẽ trong anh suốt thời gian thử thách trên đảo hoang. Rồi phép mầu đã xảy ra: một con cá voi bơi song hành cùng anh, hát lên những bài ca huyền bí về cái đẹp, đúng lúc đó thì một chiếc tàu đi ngang qua và cứu sống Noland.

Một Chuck Noland trở về Mỹ khác với một Chuck Noland trước đây. Anh có thể nhìn thẳng vào đôi mắt của người bạn có vợ đang hấp hối lúc anh ra đi. Bằng sự sẻ chia chân thành, Noland xin lỗi bạn về sự vắng mặt trong giờ phút đau buồn đó. Anh đã cắt đứt mọi đam mê và tham vọng để trở thành người có trí tuệ, biết cách giải quyết những vấn đề liên quan đến chia rẽ, hận thù, thành kiến và vị kỷ. Còn vị hôn thê của anh, vì tin rằng anh đã chết, đã lập gia đình và có một người con. Khoảnh khắc tái hợp của họ thật cảm động. Anh hiểu rằng cô quyết định từ bỏ cuộc hôn nhân để trở về với anh và tìm một cuộc sống mới cho mình là điều đáng trân trọng.

Bộ phim kết thúc bằng hình ảnh của một Noland trưởng thành, đứng một mình với tâm trạng suy tư ở ngã tư đường, nơi giao nhau giữa bốn con đường đất ở miền quê, và cũng là nơi bộ phim bắt đầu. Đó là một biểu tượng sâu sắc. Ngã tư đường làng chính là hình ảnh của chiếc thập tự giá. Cha Thomas Keating, một tín đồ Cơ đốc giáo hiện đại, nói rằng chiếc thánh giá tượng trưng cho sự giằng co giữa hai người trong một thân thể, giữa hai chiều hướng tốt và xấu đan xen trong cuộc sống. Thanh ngang đại diện cho quan niệm về cái chết của bản ngã lòe bịp bị trói buộc vào thời gian, hay còn là một cái tôi được hình thành rất sớm trong đời, nhằm che chở cho chúng ta được an toàn do phải tuân thủ những ý niệm, những quy ước trong xã hội. Thanh đứng đại diện cho sự hồi sinh của một chân lý vĩnh hằng, một thực tại vĩnh cửu, nơi mà bản tính thực của chúng ta đang trú ẩn.

Chuyển đổi từ cuộc sống này sang cuộc sống khác - từ thế giới đáng sợ của sự ràng buộc vào thời gian cho đến thế giới của lòng nhân ái, không bị vướng bận vào thời gian - là trọng tâm của quá trình chuyển hóa. Nhưng trong thực tế, điều này có nghĩa là gì? Tức là, sự thay đổi về bản chất từ câu chuyện này sang câu chuyện khác xảy ra như thế nào? Đôi khi trong cuộc sống, đặc biệt là khi tấm thảm đỏ bị kéo khỏi chân, chúng ta không còn tin tưởng vào lối suy nghĩ sáo mòn và hành vi xưa cũ để giữ cho chúng ta an toàn và hạnh phúc thì lúc đó chúng ta mới sáng tỏ và thấu hiểu vấn đề.

Sự cố gắng vô vọng của vua Lear để giữ lấy ngai vàng và khoa trương sức mạnh quyền lực mặc dù đã qua tuổi thanh xuân là một minh chứng. Chỉ có ông là không nhận ra ngôi vị hoàng đế của mình đã chấm dứt vì sức tàn lực kiệt. Cuối cùng, bị những sự kiện trần trụi trong đời sỉ nhục, bản tính quý tộc cao quý thật sự của ông mới xuất hiện. Khi tấn bi kịch trò đời lên đến cao trào, nhân vật chính của Shakespeare mới nhận thức rằng: "Ta là lão già ngu xuẩn đáng thương".

Vào khoảnh khắc đó, sự chuyển hóa có khi sửng sốt, có khi bỡ ngỡ: lớp vỏ bọc mà trước đây vua Lear dựng lên, để bày tỏ cho thế giới thấy đây là đặc tính của riêng mình đã bị bóc tách, vỡ tan. Và thật thú vị, vượt qua được cái thị rồi sẽ thấy cái như. Chân như, chân giá trị tỏa sáng của một cái tôi chân thật. Vua Lear trở nên dễ bị tổn thương. Một con người thật của chính mình khi không còn vướng mắc dục vọng, hận thù gì nữa. Đó là bí mật của sự chuyển hóa: ngày nào đó ta chợt nhận ra ta.

Trong những câu chuyện về nghi thức hanh thông, các nhân vật chính nhận ra và thể hiện cái tôi của mình trong một hành trình gồm ba giai đoạn. Thoạt tiên, họ bị ép buộc để từ bỏ thế giới quen thuộc của mình, thế giới mà họ yêu quý - sự mất mát và nỗi thống khổ bị chia lìa là điều không tránh khỏi. Có lẽ các bạn đã có sự trải nghiệm đó: mất việc làm, bị phá sản, có vấn đề nghiêm trọng về sức khỏe....

Khi ai đó bị chẩn đoán là mắc bệnh ung thư hay bệnh AIDS, họ thường bảo rằng bầu trời như sụp đổ, mặt đất như chao đảo và nuốt chửng lấy họ. Không có cảm giác nào giống như giây phút này - con người cũ của họ đã chết nhưng họ chưa thể tái sinh thành một con người khác. Bất ngờ bị hất tung ra khỏi thế giới quen thuộc và rơi vào một thế giới xa lạ là sự kết thúc giai đoạn đầu tiên của quá trình chuyển hóa.

Bước vào giai đoạn hai, nhân vật chính chuyển sang thời kì quá độ, thời kì diễn ra những gì mà nhà nhân loại học Cornell Victor Turner (người đã nghiên cứu nghi thức hành lễ của bộ lạc Ndembu ở Tây Nam Zambia) gọi là "tâm ngưỡng kích thích". Sự khai tâm đạt ở ngưỡng kích thích, ngưỡng của cái mới mẻ, nhưng người này chưa đạt được ngưỡng của sự chuyển hóa. Chẳng hạn, trong trường hợp một đứa bé trai rời khỏi mái nhà, khỏi vòng tay thân yêu của mẹ để tiến vào rừng bắt đầu cho nghi thức cắt bao quy đầu thì nó không còn là thằng bé nữa, nhưng nó vẫn chưa thể trở thành người đàn ông thực thụ. Đây là giai đoạn trung gian, nơi mà sự hỗn độn thống trị; nhưng theo thời gian, cậu bé có thể vượt qua.

Nhà khoa học Mỹ gốc Bỉ Ilya Prigogine, nhân vật từng đoạt giải Nobel Hóa học năm 1977 với học thuyết "cấu trúc phân ly", đã mở ra sự hiểu biết mới về giá trị của sự hỗn loạn. Về cơ bản, ông thừa nhận sự hỗn độn là một lực của quá trình tiến hóa, ở đó sự sụp đổ của lề lối xưa cũ có thể đưa đến những thành tựu tiến bộ không ngờ, một khi đã thoát ra được tình trạng rắc rối, phức tạp để tiến lên một trình độ cao hơn. Giai đoạn quá độ, đầy náo loạn trong hành trình thay đổi, thường được đánh dấu bằng thành tựu bất thường như thế. Như thể là cấu trúc thời gian và không gian bị phá vỡ, cho phép những sự kiện bất ngờ xảy ra.

Tính nhất quán trong thời kì quá độ của sự thay đổi, quá trình chữa lành, hay sự thấu hiểu thường được đánh dấu bằng sự kiện đáng kinh ngạc, vượt quá khả năng nhận thức của chúng ta. Những con người mới xuất hiện, trở thành bạn đồng minh của ta trong chuyến hành trình, trí tuệ đạt được hiện nguyên hình hài, đôi khi dưới những hình thức diệu kì. Con cá voi đồng hành cùng Chuck Noland trong hành trình kết thúc ở tâm ngưỡng kích thích trên chiếc bè giữa biển khơi là một người bạn đồng minh khác thường, một yếu tố để gợi mở lòng tin hay một ân huệ được Chúa ban cho loài người, thường xuyên xuất hiện khi sự hỗn loạn ở giai đoạn khốc liệt nhất.

Vượt qua thời kì quá độ đầy tính hỗn mang của tâm ngưỡng kích thích trong nghi thức của sự hanh thông có liên quan đến việc phải đối mặt với vô số trở ngại, thách thức: Noland phải vượt biển trên một chiếc bè mỏng manh; Jason phải chiến đấu với rồng thiêng mới lấy được lọn tóc xoăn bằng vàng trong câu chuyện thần thoại Hy Lạp; nàng Bạch Tuyết ăn phải trái táo có tẩm độc và chỉ có tình yêu mới đánh thức nàng khỏi giấc ngủ thiên thu.

Một trong những điều đặc biệt của những thách thức này là ta không thể đương đầu và vượt qua chúng trong thế giới phẳng, nơi mọi thứ xảy ra theo trật tự thời gian. Sự khai tâm phải được tĩnh tại và từ bỏ mọi ham muốn cá nhân để hòa hợp với sự hanh thông tuệ giác ở mức độ cao hơn.

Thử thách này là đúng đắn và hợp lý bởi nó đi ngược lại với cách thức thông thường mà cái tôi vận hành là sử dụng mong ước cá nhân để thúc đẩy sự việc. Ở ngưỡng cửa của thời kì quá độ luôn có những vận hội mới lẫn hiểm nguy rình rập. Nguy hiểm vì ta quá căng thẳng mong mau thoát khỏi những cảm xúc tiêu cực đang đè nặng lên tâm hồn mình: mọi tức giận, tị hiềm, buồn nản đưa đến thoái chí và nản lòng. Nhưng nếu bạn liên tục chiêm nghiệm về những tác hại của cảm xúc tiêu cực thì ý thức của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ khác thường và cơ hội sẽ đến khi bạn nhận thức được rằng: những cảm xúc tiêu cực đó thật vô nghĩa, điên rồ và xuẩn ngốc.

Giai đoạn thứ ba của nghi thức hanh thông được nối tiếp, đứa bé trai của bộ lạc Ndembu rời khỏi túp lều của mẹ trong giai đoạn đầu tiên của chuyến hành trình thường trải qua một hay hai năm trong khu rừng hoang vắng trước khi trở thành người đàn ông thật sự.

Trong thời kì quá độ, cậu ta học hỏi kinh nghiệm từ những người đàn ông khác để trở thành một chiến binh có lòng nhân ái. Cậu ta cũng phải trải qua khoảnh khắc đơn độc để chiêm nghiệm về bản thân (giống như Chuck Noland đã từng trải). Cuối cùng người trở về từ sự khai tâm không giống như người đã ra đi. Cậu bé đã trở thành một người đàn ông thực thụ, được rèn luyện về trí tuệ và nhân cách để cống hiến những điều tốt đẹp nhất cho cộng đồng.

Joseph Campbell gọi trình tự chuyển hóa trải qua ba giai đoạn của sự tự giác ngộ là "Hành trình của vị anh hùng". Các nhà làm phim Hollywood thường sử dụng trình tự này để làm cốt truyện bởi bản chất nội tại của mỗi chúng ta đều có sự nhận thức bẩm sinh. Chúng ta đang xem một cốt truyện tuyệt vời nhất: chuyến hành trình mang "tâm" về nhà. Trình bày hệ thống những câu chuyện về sự thay đổi trong cuộc đời mỗi chúng ta như nghi thức của sự hanh thông, hành trình của những vị anh hùng, giúp chúng ta có cái nhìn sâu sắc và giải phóng tâm trí khỏi ngục tù.

Một nhà sư sau khi tu hành đắc đạo đã bộc bạch rằng: "Lúc chưa đi tu, tôi thấy núi là núi, thấy sông là sông. Trong lúc đi tu, thấy núi chẳng phải núi, thấy sông chẳng phải sông. Nay khi đã đạt được bản ngã thật của chính mình, lại thấy núi là núi, thấy sông là sông". T. S. Eliot diễn tả rất hay cái bình thường nghịch lý về sự trải nghiệm mang tính chuyển hóa khác thường này trong tác phẩm *Little Gidding*: "... và kết thúc tất cả sự khám phá của chúng tôi là sẽ đến nơi mà chúng tôi bắt đầu và lần đầu tiên biết đến nó".

SUY NGẪM

Nếu bạn đang trong quá trình thay đổi, thì bạn đang ở giai đoạn nào trong nghi thức hanh thông? Bạn có được sự trải nghiệm của tính đồng nhất ở tâm ngưỡng kích thích không? Bạn có được sự tĩnh tại trong tâm để từ đó đạt được sự thấu hiểu sâu sắc ở trạng thái quá độ không? Và cuối cùng, sự thay đổi sẽ như thế nào nếu bạn nhìn thấy nó từ sự khai tâm bước sang sự chuyển hóa để đạt được bản chất thật của tâm?

3. Hành trình đến tự do

Chúng ta có thể tiến đến tự do thông qua quá trình tìm hiểu. Tìm hiểu là quá trình đương đầu với những sự kiện trong đời bằng đôi mắt mở to. Đó là sự chống đối lại những ảo tưởng, niềm tin, thoát khỏi những ấn tượng sâu sắc nào đó hay một sự kìm hãm để đi đến sự thay đổi nhằm khám phá ra những điều mới mẻ. Theo bản tính tự nhiên, trẻ thường hay tò mò, cố gắng tìm hiểu sự thật về mọi thứ - điều này phản ánh bản năng mạnh mẽ muốn hiểu tận cùng bản chất của cuộc sống, để nhìn thấu mọi khía cạnh của thực tế từ bề mặt đến bề sâu của vấn đề. Những thắc mắc như "Vào mùa đông, loài chim di trú đến đâu?", hay "Tại sao mây bay?"... là những câu hỏi phát sinh từ mong ước muốn khám phá những bí mật của thế giới tự nhiên.

Tuy nhiên, những câu hỏi đại loại: "Tại sao cha nổi giận với mẹ?", "Có gì sai trái khi học sinh lớp chín quan hệ tình dục?", hay "Tại sao có chủ nghĩa khủng bố?"... thì phức tạp hơn nhiều. Vấn đề ở đây là trẻ đang tìm hiểu về các cảm xúc, về tính nhạy cảm trong mối quan hệ giữa cá nhân với nhau, về chính trị, lịch sử và giá trị đạo đức. Trẻ bị lôi kéo vào quá trình hình thành nên những mối tương quan nhận thức phức tạp được mở rộng ra thế giới bên ngoài. Còn những câu hỏi: "Chuyện gì xảy ra khi chúng ta chết?", hay "Có Thượng Đế hay không?"... là sự tìm hiểu có liên quan đến thuyết sinh tồn nhằm hướng đến mối quan hệ thân tình hơn với vũ trụ bao la.

Nhưng khi đã trưởng thành, hầu hết chúng ta không còn đặt quá nhiều câu hỏi. Chúng ta bắt đầu có những quan điểm của riêng mình - và mang những ý niệm đó suốt đời dù chưa thật sự hiểu chúng thấu đáo. Có lẽ chúng ta vừa mới tiếp thu những kiến thức này từ cha mẹ, thầy cô hay qua quá trình tìm hiểu cuộc sống hàng ngày; cho đến khi ta hiểu được kĩ càng mọi thứ thì chúng giống như tượng thánh vô hồn hay những dữ liệu trống rỗng trong máy vi tính.

Tôi là người Do Thái lớn lên trong khu phố toàn người Ai Len theo đạo Thiên Chúa. Ngày nọ, có hai thằng bé rượt đuổi theo tôi từ trường về nhà, ném đá vào tôi và hét lớn: "Cút khỏi đây, đồ Do Thái bẩn thỉu!". Tôi quát lại chúng, theo cái cách mà chúng đã làm với tôi: "Tao bẩn thỉu cái gì?". Thằng bé gầm gừ: "Tao không biết, nhưng cha

tao nói thế!".

Các ý niệm, niềm tin là động lực thúc đẩy và là bộ máy gạn lọc có tác động mạnh mẽ. Nếu bạn có những quan niệm tiêu cực về một dân tộc nào đó, bạn có thể tấn công họ như hai đứa trẻ trên. Hoặc có thể bạn tránh xa họ và không bao giờ tìm hiểu họ thật sự là ai. Tuy nhiên, khi chúng ta tự tách mình ra khỏi người khác thì chính chúng ta sẽ chịu nhiều thiệt thòi, mất mát từ hành vi của chính mình. Không có tình thâm và tâm hồn rộng mở thì sẽ không có sự tiến hóa và chúng ta mãi mãi thu mình trong bản ngã nhỏ bé của chính mình. Khi biết hòa mình vào cộng đồng, chúng ta mới chiêm nghiệm được bản ngã chân thực, to lớn hơn của bản thân. Đó chính là một trong những yếu tố cơ bản hình thành nên cuộc sống.

Quá trình tìm hiểu là phương thức để kết nối tình thâm. Nếu sau này những đứa trẻ đã từng rượt đuổi tôi lớn lên, có lẽ họ sẽ nhìn lại và suy ngẫm: Tại sao mình ghét người Do Thái đến thế? Dù cha mẹ họ hay những vị linh mục cho rằng người Do Thái là "kẻ đã giết Chúa", nhưng lúc này họ đã là những thanh niên có đủ khả năng để suy nghĩ kĩ càng hơn và tự hỏi: "Làm thế nào một đứa bé gái nhỏ bé lại có thể giết chết Ngài được?". Sau vài lần trăn trở như thế, tính không hợp lí của việc ghét bỏ cả một dân tộc - hay một người không quen biết - sẽ trở nên rõ ràng hơn. Khi ranh giới do con người thiết lập nên giữa "họ" và "chúng ta" không còn nữa, tính phân biệt chủng tộc sẽ biến mất. Những người đó sẽ khám phá ra một mối quan hệ tốt đẹp hơn nhiều có liên quan đến một chiều hướng mới trong cuộc sống, hoàn toàn nằm ngoài sự trải nghiệm của họ: vạn vật không tồn tại độc lập, chúng hòa nhập trong một mạng lưới gồm những mối quan hệ vô cùng tinh vi giăng khắp vũ trụ.

VÌ SAO NGƯỜI TỐT THƯỜNG GẶP NHIỀU BẤT HẠNH?

Mỗi khi xảy ra bi kịch hay những thay đổi không như ý trong đời, chúng ta hay tự hỏi: "Tại sao lại là mình?". Những khúc mắc như thế cho ta suy nghĩ tích cực, nhắc nhở chúng ta về vai trò của mình trong vũ trụ bao la. Nhưng quan trọng hơn hết là nó giúp chúng ta xuyên thủng tấm khiên phòng vệ bền cứng, tự cho mình là trung tâm và những suy nghĩ nông cạn về cái tôi: "Tại sao không phải là mình?

Điều gì làm mình khác biệt so với mọi người trên thế giới này để mình không bị ảnh hưởng bởi tính tạm thời và miễn nhiễm với nỗi khổ đau mà người khác phải gánh chịu?".

Từ thuở khai thiên lập địa cho đến nay, mỗi khi phạm phải sai lầm, tội lỗi hoặc có điều gì đó không may xảy ra, con người thường bỏ qua việc truy tìm căn nguyên, mà họ thường nghĩ rằng mình đã gây ra một nghiệp chướng nào đó để giờ đây phải gánh chịu hậu quả. Suy nghĩ đó dễ khiến con người buông xuôi cuộc đời mình cho số mệnh. Nếu chúng ta suy nghĩ và hành động khác đi thì mọi việc sẽ phát triển theo chiều hướng tốt hơn. Vì không muốn chấp nhận sự thật rằng những điều bất hạnh cũng có thể xảy ra cho người tốt, chúng ta thường tìm lý do bằng cách nghĩ rằng họ (hay cả chúng ta nữa) đã phạm phải sai lầm nào đó để bây giờ phải nhận hậu quả.

Cách suy nghĩ đáng sợ này là cội rễ của mọi lỗi lầm có từ thời thanh xuân và những sai lầm về đức tin tôn giáo ở tuổi già. Thời trẻ, người ta tự trách mình về những suy nghĩ chưa chín chắn; còn về già, họ tin rằng mình đã xúc phạm Thượng Đế và giờ đây đành chịu sự trừng phạt. Cả hai cách suy nghĩ như thế đều ngăn cản dòng chảy của quá trình tìm hiểu cuộc sống. Chuyện về Job trong kinh thánh cổ xưa kể rằng, khi nhiều nỗi mất mát khổ đau xảy đến với anh, bạn bè ngồi lại cùng anh và hỏi tại sao những việc không may lại xuất hiện trong đời anh như thế. Họ muốn tin rằng anh đã tạo ra nghiệp chướng và giờ đây phải hứng chịu hậu quả tương ứng. Họ không thể chấp nhận lời giải thích của Job rằng anh không có lỗi gì cả, vì điều đó có nghĩa là không ai trong chúng ta có thể khống chế được những bi kịch nảy sinh trong đời. Nhưng quả thật đúng là như vậy, những điều không như ý có thể xảy ra với bất kì ai trong chúng ta.

Chẳng hạn, khi xảy ra việc thảm sát người Do Thái, mẹ tôi mất lòng tin vào Chúa - "Người kiến tạo sự bình an cho muôn loài". Cuộc sống của người Do Thái lúc ấy không còn yên ổn, mọi khổ đau đều giáng xuống những con người vô tội. Bà phản ứng bằng cách trút sự oán hận lên mình Chúa và giậm chân bỏ đi như một đứa trẻ giận dỗi. Tôi không biết bà đã chất vấn Chúa những gì, nhưng những gì tôi nghe được là bà không còn tin có Chúa trên đời - nơi con người phải gánh chịu những nỗi đau khổ thật phi lý.

QUÁ TRÌNH TÌM HIỂU CÁ NHÂN

Khi xem xét những giả định về vấn đề tại sao khổ đau thường xảy đến với người tốt, có vài phương pháp có thể giúp cho quá trình tìm hiểu được rõ ràng hơn. Đầu tiên, thử ghi lại những suy nghĩ, nhận xét của bạn vào nhật kí hoặc cuối mỗi chương sách. Đừng chỉnh sửa lại, cũng đừng quan tâm cách viết ra sao - vấn đề là bạn đang tìm hiểu bản chất thật của sự việc, đừng cố để làm hài lòng ai đó. Sau khi đã ghi lại mọi suy nghĩ, hãy tự đặt những câu hỏi khó, và cứ kiên trì viết, bạn sẽ thông suốt mọi việc. Khi viết xong, thử thẩm tra niềm tin của mình một lần nữa.

Trong suốt quá trình thực hiện, hãy chú ý đến cảm xúc của bản thân, vì mọi xúc cảm là sự giao thoa giữa cơ thể và trí não. Phản ứng tình cảm đối với mọi suy nghĩ của bạn là lời nhận xét xác thực về nội hàm của sự việc. Có thể bạn sẽ viết: "Tôi đang đau khổ/tức giận/chán nản khi sự việc này lại xảy ra với tôi". Bạn sẽ thấy mình căng thẳng và bồn chồn. Khi suy ngẫm về cảm giác đó, bạn nhận ra mình đang giận dữ. Lần theo dòng suy nghĩ của mình bạn sẽ biết được sự thật. Trọng tâm của quá trình tìm hiểu là câu hỏi đơn giản: "Điều làm tôi cảm thấy tách biệt khỏi mọi trải nghiệm và những người khác là gì? Và chuyện gì sẽ xảy ra nếu tôi phá vỡ mọi rào cản ấy?".

TÌM HIỂU THÔNG QUA SỰ CHIA SẺ

Một hôm tôi đi ngang qua vị giáo sư của mình ở Đại học Harvard - nơi tôi từng học và hiện đang công tác. Khuôn mặt hiện rõ vẻ hằn học, ông không chào tôi, cũng chẳng thèm liếc nhìn tôi. Tôi nghĩ mọi việc đang chĩa vào tôi, chắc ông ấy đang giận mình về chuyện gì đó. Tôi vào văn phòng, ngồi suy nghĩ một mình, cảm thấy băn khoăn và lo lắng. Ngay lúc đó, nhân viên kỹ thuật của sếp tôi bước vào, nhìn thấy bộ dạng phiền não của tôi, cô hỏi thăm và tôi thật tình kể: "Tiến sĩ X không thèm chào tôi". Cô ấy bước đến gần, hỏi tôi một câu đơn giản: "Sao cô không đến gặp ông ấy và hỏi chuyện gì đã xảy ra? Biết đâu chẳng có gì liên quan đến cô cả?".

Trong cảm giác bối rối và e ngại, tôi rón rén đến phòng ông. Tôi do dự mãi rồi cuối cùng cũng gõ cửa. Lúc cửa mở, trông ông vẫn còn đang giận dữ. Nhưng tôi cũng nêu lên được nỗi băn khoăn của mình:

"Chào thầy, sáng nay em có gặp thầy ở đại sảnh, thầy dường như đang giận. Em hy vọng em đã không làm điều gì sai?".

Ông ngước nhìn tôi, nhoẻn miệng cười và nói đại khái là: "Em cho điều này là có liên quan đến em à? Thầy xin lỗi, Joan ạ. Thầy không chú ý bởi vì đang suy nghĩ về việc gia hạn khoản trợ cấp và các số liệu phải báo cáo. Có vài chỗ chưa được rõ ràng".

Chúng tôi dành một giờ để cùng xem lại các số liệu và trao đổi với nhau. Tôi thật sự xúc động khi thấy mình được đối xử giống như một đồng nghiệp. Sự ngăn cách giữa tôi và người thầy của mình không còn nữa. Việc kiểm tra hết sức đơn giản để tìm ra sự thật đã tạo nên mối quan hệ gần gũi, cho phép chúng tôi cởi bỏ lớp mặt nạ, tiến tới bản chất thật của mình - và điều tốt đẹp nhất là tính sáng tạo được phát triển. Đó là một thí dụ về hình thức tìm đến tự do thông qua sự chia sẻ giữa cá nhân với cá nhân hơn là dạng tìm hiểu có xu hướng xem xét nội tâm của mỗi người. Nhưng cho dù ở trường hợp nào thì nguyện vọng tha thiết để hiểu sâu hơn về con người đằng sau dáng vẻ bề ngoài và khám phá sự thật ẩn chứa bên trong cũng làm cho sự tìm hiểu trở thành quá trình thực hành để tìm đến tự do.

SUY NGẪM

Hãy ngẫm xem bạn đang có cảm giác gì? Rồi hãy tiếp tục suy ngẫm: "Tại sao những điều không vui thường xảy ra cho người tốt?".

4. Ba khía cạnh của sự thông thái

Tôi đang ngồi bệt trên sàn nhà tại nơi nghỉ dưỡng cuối tuần, mải mê chăm chú lắng nghe bốn vị cao niên (tất cả đều trên 70 tuổi) chia sẻ những trải nghiệm trong đời mình với mọi người. Họ đang đưa ra lời giải đáp cho câu hỏi: "Khi nhìn lại quãng đời đã qua, điều gì là quan trọng nhất mà cụ có thể chia sẻ với chúng tôi?".

Christine - một cụ bà gầy gò đã bước vào tuổi bát tuần, nhìn quanh và mỉm cười. Rõ ràng bà rất vui khi thấy mọi người biểu lộ vẻ ham mê, thích thú lắng nghe và tiếp thu những trải nghiệm của bà. Bà ngồi thẳng lưng, nói chậm rãi bằng thái độ điềm tĩnh, trang trọng: "Suốt tuần qua, tôi nghe các chị bàn về sự chuyển hóa và sự khó khăn như thế nào để hiện thực nó. Nhưng khi các chị ở tuổi tôi, các chị sẽ nhận ra lúc nào mình cũng trong quá trình chuyển hóa. Đừng bao giờ ảo tưởng cho rằng cuộc đời là ổn định, đáng tin và mọi thứ đều được lập trình sẵn".

"Dù muốn hay không, mọi thứ đều thay đổi. Điều duy nhất các chị có thể làm được là hãy tận hưởng khoảnh khắc sống hiện tại, bởi vì mọi thứ sẽ tuột khỏi tầm tay trước khi ta kịp nhận ra chúng thuộc về mình. Và cũng đừng nghĩ mọi điều không hay đều nhắm vào mình, mà nên hiểu rằng trong cuộc sống này, những biến cố đều có thể xảy ra cho tất cả mọi người, đừng cố tự thuyết phục mình là người ngoại lệ. Đó chính là quy luật vĩnh cửu của cuộc sống. Đừng lấy biến cố của bất cứ ai "bên ngoài" cuộc sống của bạn để đánh giá chất lượng cuộc sống của mình. Chính những gì xảy ra "trong đây" mới tạo nên sự khác biệt". Dứt lời, bà đặt bàn tay gân guốc lên trái tim mình.

Tin hay không là tùy các bạn. Nhưng đã có nhiều nhà nghiên cứu về trí tuệ của những người cao tuổi như bà Christine để tìm hiểu xem sự thông thái là gì và làm thế nào ta đạt được những kinh nghiệm sống đó một cách tốt nhất. Những điều đạt được từ việc thích nghi với những thay đổi của cuộc sống giống như rượu champagne, được ép ra từ thành quả của mọi nghịch cảnh trong đời. Kết quả nghiên cứu cho thấy sự thông thái có ba khía cạnh mà ta có thể nhận biết được: (1) Suy nghĩ đúng; (2) Tự nhận thức; (3) Trí tuệ cảm xúc.

Mặt trời vừa ló dạng, ửng những tia nắng rực rỡ, thế nhưng chỉ một giờ sau tuyết lại rơi đầy. Đó là sự vô thường của vạn vật - điều mà chúng ta ít lưu tâm đến. Cuộc đời cũng vậy, nó trôi qua thật nhanh trong bản luân vũ vô thường của sinh và tử.

Con người thường không thích sự thay đổi. Chúng ta nghĩ rằng thay đổi luôn đi cùng với mất mát và đau khổ nên có khuynh hướng chọn những gì mang tính vĩnh cửu và an toàn. Nhưng biết chấp nhận cái vô thường và sự thay đổi là điều chính yếu để trở nên khôn ngoan và thông thái hơn. Hiểu biết bản chất vô thường cố hữu của cuộc sống, biết trăn trở và làm cho cuộc sống tốt đẹp, biết chấp nhận những thăng trầm trong đời và rèn luyện tính can đảm để đương đầu với mọi tình huống trong những hoàn cảnh khác nhau là dấu hiệu để nhận ra lối suy nghĩ sáng suốt.

Chỉ suy nghĩ thấu đáo không thì chưa đủ hình thành nên con người từng trải, khôn ngoan. Không có sự tự nhận thức - khả năng thấy rõ hành vi và học hỏi từ những hành vi này - bạn sẽ sống một đời đọa đày giống như nhân vật trong bộ phim Groundhog Day. Bộ phim hài hước và hấp dẫn này ẩn chứa một bài học tâm linh sâu sắc: Phil Connors luôn làm sống lại những ngày tồi tệ nhất trong đời mình, hết lần này đến lần khác, giống như sự luân chuyển bất tận của chiếc bánh xe. Là một anh chàng làm nghề thông báo thời tiết trên truyền hình - kẻ chỉ biết quan tâm đến bản thân, cuối cùng anh đã bừng tỉnh khi khám phá ra rằng: giống như thời tiết, mọi thứ đều đổi thay nhưng con người không thể nhận ra sự thay đổi đó nếu không có sự đổi thay thật sự trong tâm khảm. Lúc đó, anh mới khám phá được bản chất nhân ái của bản thân và thoát khỏi vòng luẩn quẩn vô tận của câu chuyện đời mình để tự do lựa chọn một hướng đi mới.

Từ bộ phim này, mẹ tôi đã tận tình chỉ cho tôi thấy con người của Phil trong cách sống của chính tôi. Thời thiếu nữ bồng bột, khi chia tay với người yêu, tôi thường chọn người yêu mới có tính cách giống như người cũ (hội chứng SGDD - "Same Guy, Different Day" - hay

như người Việt Nam thường gọi là "bình mới rượu cũ"). Mẹ tôi đã răn đe: "Joanie. Con khôn thật đấy. Nhưng thưa cô "Tự Cho Mình Là Thông Minh", hãy nghe cho kỹ: nếu con không chịu rút kinh nghiệm từ những việc đã qua, con sẽ sống một đời bất hạnh".

Sự tinh tế không phải là một trong những đức tính tuyệt vời của mẹ, nhưng bà đang đề cập đến tầm quan trọng của sự tự nhận thức. Nếu chúng ta có thể nhìn thấy viễn cảnh tương lai và đặt ra vấn đề làm thế nào ta tìm thấy cái tôi của chính mình qua những biến cố, thì ta mới có thể sống tốt hơn. Tôi đã mất nhiều năm để ngẫm nghĩ về những sự kiện đã qua, và nhận ra mình cứ chọn một mẫu người giống nhau do lập trình vô thức. Không may, những khuôn mẫu được định hình sẵn thường ngăn cản sự phát triển, kìm hãm sự chuyển hóa, bởi vì những khuôn mẫu này được rào kín và bọc kĩ trong tâm trí thường nhật của ta. Sự tự nhận thức có tác động trái hẳn với sự lặp đi lặp lại một cách vô thức, là điều kiện để luyện rèn và phát triển khả năng nhận thức mà không bóp méo, xuyên tạc hay tự cho mình là trung tâm. Ta có thể hiểu đó là sự thức tỉnh.

Trí tuệ cảm xúc là khả năng cảm nhận, định rõ và hành động dựa theo cảm xúc. Nó mang lại sức khỏe và khả năng sáng tạo - nghĩa là những lợi ích cả về thể chất lẫn tinh thần. Trí tuệ cảm xúc phát triển từ từ, vượt xa sự rèn luyện về tính tự nhận thức và suy nghĩ đúng đắn. Chẳng hạn, bạn cảm thấy không hợp với sếp và lo sợ bị sa thải. Khi bạn tìm hiểu căn nguyên, truy tìm cội nguồn sự tức giận của mình, bạn sẽ nhận ra khuôn mẫu: bạn chẳng bao giờ hòa hợp với bất kì người chủ nào. Hình ảnh về quyền lực tự động làm bạn nhớ đến người cha lúc nào cũng xem thường và hay phán xét bạn - và bạn sẽ nhận ra cảm giác giận dữ đối với sếp của mình có nguồn gốc từ thời thơ ấu. Chính sự oán giận sâu xa về cách mình đã bị đối xử ngay từ bé đã làm cho tình huống ở hiện tại trở nên rối ren.

Một khi nhận ra những cảm xúc của mình xuất phát từ đâu, bạn sẽ có cách cư xử đúng đắn. Thay vì đổ lỗi cho người khác, bạn hãy nhận lấy trách nhiệm về những cảm giác sai lầm của mình và bắt đầu tạo ra hiện tại khác biệt với quá khứ - đó là sự chuyển hóa. Và bạn nên nhớ rằng: những khó khăn, thử thách, trắc trở xảy ra ở một giai đoạn nào đó trong đời không có một ngoại lệ nào cả, đó là quy luật

muôn đời trong cuộc sống con người. Những lúc gặp phiền phức, mắc sai lầm, trục trặc chính là tiềm năng lớn để bạn phát triển trí tuệ cảm xúc - miễn là bạn giữ vững lập trường một cách trung thực và có mong muốn khám phá.

Trải qua năm tháng, cảm xúc trí tuệ giúp bạn sống và nhận thức rõ ràng hơn về một thực tại an lành, trật tự để thay thế cho một quá khứ hỗn mang. Phẩm chất của một tấm lòng rộng mở, một sự quan tâm sẻ chia chân thành đối với người khác, hay sự ham hiểu biết để khám phá,... tất cả đều tiêu biểu cho trí tuệ cảm xúc. Đó là những điều cụ bà Christine đề cập đến khi bà đặt tay lên ngực - nơi trái tim - và nói với mọi người rằng: tiêu chuẩn đánh giá chất lượng cuộc sống thật sự không phải là những gì xảy ra "ngoài kia" mà là những gì xảy ra "trong đây".

Trau dồi, vun đắp trí tuệ cảm xúc là cả một quá trình rèn luyện. Theo lẽ tự nhiên, thay đổi tạo ra cơ hội để lôi cuốn, mời gọi sự khôn ngoan của sự tự nhận thức, đặc biệt là khi quá trình tìm hiểu trở thành điều chính yếu.

SUY NGẪM

Bạn có thể nghĩ ra một khuôn mẫu được định hình sẵn, lặp đi lặp lại nhiều lần và thường gây khó khăn trong cuộc sống của bạn không?

Sự trải nghiệm của bạn đối với vấn đề đó là gì? Bạn giải thích nguyên nhân gây ra sự việc đó như thế nào? Bạn đạt được điều gì khi bám víu mãi khuôn mẫu đó? Bạn gặp phải rào cản nào nếu buông xả nỗi khổ đó đi? Bạn có được niềm vui hay tìm được niềm an ủi nào có thể giúp bạn đạt được tâm hồn thư thái của sự buông bỏ?

5. Nhìn thế giới bằng nhận thức mới

Loài sói Bắc Mỹ, còn được gọi là Trickster, là loài vật được yêu thích trong nền văn hóa bộ lạc của người da đỏ Bắc Mỹ. Nó đại diện cho một năng lực nguyên thủy, cho phép chúng ta phá vỡ những khuôn mẫu và nhìn thấy những sự vật mà thông thường ta hay mù quáng, thiếu lý trí để phán đoán. Trickster là bậc thầy của sự khôn lanh gàn dở, phi lý, ngộ nghĩnh và khó tiên đoán được; đồng thời cũng là người thầy giỏi nhất dạy cho chúng ta những bài học mà ta không biết mình phải cần đến. Và một khi đã nhận được những lời giáo huấn của nó, ta sẽ không bao giờ quên. Sói Bắc Mỹ là một điển hình cho hai trạng thái hoàn toàn đối lập nhau. Nó vừa xảo quyệt vừa đần độn, vừa có tính sáng tạo vừa có tính hủy diệt, vừa ích kỉ vừa rộng lượng một cách không chủ tâm. Nó ranh mãnh, mạnh mẽ và rất thực tế nhưng cũng không kém phần nhạy cảm. Có lúc nó đóng một vai hề giúp chúng ta thông suốt một điều gì đó qua những hành động kém khôn ngoan, đồng thời nó cũng có một năng lực khác thường giúp chúng ta nhìn thấy bản chất thật của sự kiện hơn những gì chúng ta cảm nhận được.

Dù sói Trickster là nhân vật chính trong nền văn hóa dân gian và truyện ngụ ngôn ở cả châu Phi lẫn Bắc Mỹ nhưng nhiều người không biết làm thế nào để nhận ra bản năng khôn lanh, hay làm việc bằng những "năng lực của sói" đang tồn tại trong mỗi chúng ta trên con đường chuyển hóa. Không giống như ba khía cạnh của nhận thức (được đề cập trong chương trước) mà chúng ta có thể nắm bắt được, "sự khôn ngoan của sói Bắc Mỹ" hoàn toàn vô thức. Nó sinh ra từ những sự kiện bất ngờ không được chào đón, và phá vỡ sự u mê của những giả định thường ngày.

Sói Trickster truyền đi sự khôn ngoan mà tri thức của chúng ta không phải lúc nào cũng hiểu rõ. Chúng tôi sẽ bắt đầu bằng câu chuyện bình thường về loài sói địa phương sống trong khu vực của chúng tôi, sau đó lấy hình ảnh sói làm ẩn dụ cho năng lực tự phát triển trong thời kì chuyển hóa. Đó chính là cơ hội tự nhiên để học cách làm thế nào có thể nhìn đời bằng nhận thức mới.

Sống ở độ cao gần 2600 mét trên rặng núi phía trước của dãy Rocky, chúng tôi thường thấy loài sói này và nghe tiếng chúng tru, giống như tiếng hú của loài ma quỷ vào những đêm trăng sáng. Một buổi chiều nọ, chồng tôi về nhà với một câu chuyện lạ và hết sức hấp dẫn. Anh đang lái xe trên con đường đất dài ngoằn ngoèo tiến về thị trấn nhỏ của chúng tôi thì nhìn thấy một con sói đang đứng chắn ngang đường. Nó nhìn thẳng vào anh bằng một ánh mắt lạ lùng và đầy khiêu khích.

Chúng tôi băn khoăn không biết con thú này đang cố truyền đạt điều gì. Dù sao đi nữa, cuộc chạm trán bất ngờ, đầy bí ẩn này gây cho chúng tôi cảm giác bất an, buộc chúng tôi phải thận trọng và cảnh giác.

Hai tiếng đồng hồ sau, lúc chúng tôi đang ngồi trước màn hình vi tính thì tôi ngửi thấy mùi khói. Cái nồi áp suất 30-năm-vẫn-chạy-tốt của chúng tôi đột nhiên trở chứng, trông chẳng khác gì con rồng đang phun lửa, đốt cháy sàn gỗ phía bên dưới. Mười bốn lính cứu hỏa cùng với những người hàng xóm tình nguyện lao vào chữa đám cháy một cách nhanh chóng. Thật may mắn, ngọn lửa đã được dập tắt trước khi gây ra nhiều thiệt hại, nhưng sự chạm trán "ngẫu nhiên với con sói" vẫn ám ảnh trong tâm trí chúng tôi. Có phải con sói mà chồng tôi trông thấy đã cố cảnh báo chúng tôi cần phải cẩn thận? Có phải chính mùi khói của ngọn lửa đã truyền cho chúng tôi thông điệp? Chúng tôi tự hỏi không biết cái gì khác sẽ nổ tung nếu chúng tôi không chú ý những dấu hiệu cảnh báo về những trục trặc trước đó.

Cả hai vợ chồng tôi đều cảm thấy mình thật may mắn khi tránh được thảm họa. Những người lính cứu hỏa khẳng định rằng, nếu chúng tôi đi vắng, ngôi nhà chắc chắn sẽ cháy thành tro. Nhờ ơn trên, chúng tôi lại ở nhà khi hỏa hoạn mới bắt đầu, suýt nữa là chúng tôi mất cả ngôi nhà yêu quý của mình.

Trước khi lấy chồng, tôi đã sống ở nơi này hơn mười năm. Tôi luôn luôn cảm nhận nó như sự pha trộn vừa là ngôi nhà giữa bầu trời, vừa là một vương cung thánh đường. Đó là một ngôi nhà cổ xưa ở trên núi, được xây dựng theo phong cách hiện đại và được lắp rất nhiều kính màu. Chúng tôi đã dành hai năm trong thời gian yêu nhau để trùng tu ngôi nhà và biến nó thành tổ ấm thật sự, nơi để yêu thương và là niềm hy vọng để chúng tôi nuôi dưỡng hạt giống sáng tạo của mình.

Ngôi nhà tọa lạc ở một trong những địa thế đẹp nhất hành tinh với quang cảnh kì tuyệt trải dài bảy mươi dặm. Nhưng ở đây rất lạnh; và khi mùa xuân đến, những con đường ngập đầy bùn trông thật đáng sợ. Vì vậy, đã có lúc tôi mơ mộng hão huyền được xuống núi, bỏ lại sau lưng thật xa con đường đất ngập bùn, lỗ chỗ vũng nước. Tôi không thể bình tâm thưởng thức vẻ đẹp nơi đây vì tôi còn phải chống chọi lại cái khắc nghiệt của thời tiết và nỗi niềm ao ước sống ở nơi khác.

Tôi nhận ra rằng chính ngọn lửa là sự mời gọi để phá vỡ khuôn mẫu kêu ca phàn nàn trước đây, mang đến cho tôi mối quan hệ thân thuộc hơn với những dãy núi diệu kì. Tôi nhận ra ngôi nhà mình đang ở là một nơi nguy nga, lộng lẫy theo mỗi mùa và không còn than vãn hay đòi hỏi về những điều mình không có.

"SỰ KHÔN NGOAN CỦA SÓI" GIÚP TA MỞ RỘNG TẦM NHÌN

"Trí khôn của sói" là lời nhắc nhở rằng sự sáng tạo được dựa trên nền tảng của các mối liên lạc, và khi sự nhận xét thế chỗ cho tính tò mò thì vũ điệu sáng tạo không ngừng của cuộc sống ngưng lại. Khi bản ngã sai lầm của chúng ta trở thành ông chủ thống trị thì cái thực đơn liệt kê những trải nghiệm của cái tôi đang tự cho là mình biết tất cả không có mối liên lạc nào với thực tế. Có chăng đó chỉ là một tấm bản đồ dùng để giao tiếp với những người sống ở mỗi thị trấn. Một trong những lời giáo huấn chính của sói Trickster chỉ ra rằng, tất cả hình thức kháng cự là cơ hội để bước vào mối quan hệ đúng với những gì ta đang chống đối.

Nhưng làm thế nào bạn có thể nhận ra thông điệp để nhìn thấu suốt qua bề mặt của sự việc, xa hơn điểm mù và những phán đoán của mình, khi mà "trí năng của sói Trickster" đang hoạt động xuyên suốt qua những kênh khác? Điều chính yếu là hãy chú ý đến những hiện tượng, những sự kiện được ăn khớp với nhau và vượt quá dòng chảy thông thường trong cuộc sống một cách rõ ràng.

Dưới đây là một điển hình cho thấy "sói hoang Bắc Mỹ" đã chỉ ra một điểm trong số những điểm mù của tôi, thông qua hàng loạt những sự kiện lạ được đồng bộ ăn khớp với nhau xuất hiện suốt thời

kì thay đổi ngoài ý muốn, được tôi ghi lại trong nhật ký của mình.

Một hôm, tôi rất tức giận một người bạn đồng nghiệp đã giả dối và gây ra nhiều thiệt hại trong việc kinh doanh của tôi. Với những thông tin về sự phản bội của anh ta, thế giới của tôi hơi bị lệch ra khỏi trục quay của nó, và lòng tin của tôi đối với anh ta hoàn toàn tiêu tan. Tôi cũng xem xét lại chính bản thân mình, lòng không khỏi thắc mắc. Đây có phải là lỗi của mình không? Mình đã bỏ qua những biểu hiện nào? Làm thế nào mà mình để cho sự việc như thế xảy ra? *Tôi bị ám ảnh, bị quấy nhiễu bởi những ý nghĩ như thế trong đầu mà chẳng có tia sáng nào soi rọi.*

Kathleen - bạn làm chung văn phòng với tôi - hiểu rằng tôi đang bị phân tâm, không còn tâm trí nào cho hiện tại nữa. Lúc đó tôi lại có một cuộc hẹn ở Boulder, và cô rất lo cho sự an toàn của tôi khi phải lái xe trong tình trạng đó. Cô ôm chầm lấy tôi, dặn dò tôi phải chú ý và lái xe cẩn thận. Trên đường đi, tôi đã quay đầu xe đúng ở chỗ tôi vẫn thường làm việc đó hàng ngàn lần. Nhưng hôm ấy tôi lái sát vào một cái cây và kính chiếu hậu bị gãy văng. "Sói Trickster" trong tôi bắt đầu có sự cảnh báo, nó sẽ làm bất cứ điều gì để gây sự chú ý, đặc biệt là tạo ra những sự kiện lạ thường. Nếu nói được, có lẽ nó sẽ nói, "Joan, cô bị mù như loài dơi rồi. Cô không hiểu hết lòng tin là gì và hầu như cô không nhìn thấy cả một bàn chân trước mặt mình. Cô đã ngủ quên, bị thôi miên bởi chính sự phán đoán và niềm tin của cô, do đó hãy đến đây và tôi sẽ cho cô một bài học".

Tôi trở về nhà, phớt lờ thông điệp của sói, tiếp tục đắm mình trong nỗi đau khổ và sự phẫn uất vì bị phản bội. Vài tuần sau, một ngày trước chuyến đi kéo dài một tuần để đến trung tâm hội nghị ở Caribbean, tôi bận tâm suy nghĩ đến việc riêng của mình trong lúc lái xe chầm chậm xuống đại lộ Canyon, trung tâm kinh doanh Boulder. Tôi ngừng xe lại khi đèn chuyển sang đỏ. Bất ngờ, một chiếc xe buýt vượt qua bên trái tôi. Bạn có tin không, nó chạy sát rạt và làm gãy cái kính chiếu hậu còn lại trên chiếc xe của tôi!

Tôi không thể nào tin nổi. Hơn bốn mươi năm lái xe, tôi chưa hề bị mất một cái kính chiếu hậu nào. Tại sao giờ đây tôi lại bị mất đến hai cái? Tôi lại vẫn chưa muốn nghĩ tới sự trùng hợp này - có vài việc cần làm và cần phải sắp xếp hành lí nữa. Nhưng nếu bạn chưa nhận được thông điệp, "sói Trickster" sẽ không để bạn yên với những sự kiện được đồng bộ hóa ăn khớp với nhau. Tôi lên đường

đi công tác. Lúc ghé quán ăn trưa, có một người đàn ông mà trước đây tôi chưa từng quen biết ngồi xuống bên tôi. Thật bất ngờ, ông ta kể cho tôi nghe câu chuyện về sự phản bội của người bạn đồng nghiệp y hệt như hoàn cảnh của tôi. Ngày hôm sau nữa, một người phụ nữ, không hẹn trước, đến ngồi kế bên tôi. Bà tâm sự cho tôi nghe câu chuyện của bà, cũng giống y hệt như của tôi.

Tôi từ bỏ chuyến đi, ghé vào một bãi biển và ngồi suy ngẫm. Đã đến lúc phải đặt ra câu hỏi về tính dự báo: Tôi đang kháng cự lại điều gì và đang từ chối để tiến đến mối quan hệ thích hợp nào? Trong đầu tôi luôn nghĩ đến lời nói của người đàn ông và người phụ nữ: "Sự phản bội xảy ra không phải là lỗi của chúng ta - chỉ vì ta quá tin người mà thôi".

Lí trí của tôi bỗng trở nên sáng tỏ. Luzie, người trợ lí hành chính của tôi thường bảo rằng tôi quá ngây thơ, bây giờ tôi mới vỡ lẽ ra cô muốn nói gì. Nhưng nếu thế thì bất kì ai làm việc chung với bạn, được bạn quan tâm thì đều chẳng đáng tin cậy? Thật là ngớ ngẩn. Tôi chợt hiểu - khuôn mẫu xưa cũ bị phá vỡ - sự tin tưởng không phải là thứ để bạn trao tặng một người nào đó như trao tặng chục đóa hoa hồng. Nó được định hình một cách từ từ và có hệ thống thông qua các mối quan hệ. Trải qua thời gian, sự tin tưởng lẫn nhau này phát triển khi mọi điều khoản trong "hợp đồng" của mối quan hệ được tôn trọng. Rõ ràng, tin tưởng là một động từ hơn là danh từ.

Trước chuyến đi, tôi ở trong tình trạng sẵn sàng phạm lỗi lầm tương tự trong một mối quan hệ khác. Nhưng bản năng của "sói Trickster" đã thong thả chạy theo, kịp thời giải cứu tôi: hai kính chiếu hậu và sau đó là hai thông điệp do hai người mang đến - "sói" giúp tôi tẩy trừ đi khái niệm xưa cũ đã làm tôi bị mờ mắt trước những gì đang xảy ra. Lần này, tôi sẽ không theo vết xe cũ và phạm sai lầm như trước. Thay vào đó, tôi chờ đợi sự tin tưởng thật sự nảy sinh giữa người kia và tôi trước khi tôi đưa ra những điều khoản hợp đồng kinh doanh - những hợp đồng có khả năng ảnh hưởng đến hành trình trong đời tôi.

Một trong những mối nguy hiểm của sự thay đổi là nỗi khao khát gây dựng lại những gì đã mất, vượt nhanh qua giai đoạn của tâm ngưỡng kích thích và khoảng thời gian bất tiện của sự không chắc chắn. Nhưng giai đoạn của tâm ngưỡng kích thích là ngôi nhà thật sự

của "sói Trickster", và những phiền toái ta gặp phải khi phá vỡ khuôn mẫu xưa cũ là một phần vai trò của nó. Nó cảm thấy thoải mái nhất là giai đoạn giữa, khi mà sự khôn lanh của nó phát triển nhất trong suốt thời kì chuyển tiếp, và những điều bí ẩn chưa được khám phá. Đó là dấu ngoặc đơn thần diệu, giữa cái cũ và cái mới.

Sự chuyển hóa đòi hỏi chúng ta nhìn rõ sự kiện, hơn là tiếp tục ở trạng thái nhầm lẫn hoặc kháng cự. "Trí tuệ của sói" phát triển mạnh trong giai đoạn hỗn loạn, thời kì mà chúng ta sẵn lòng để bước vào mối quan hệ thật sự với niềm tin trước đó để chiến thắng được mọi hình thức kháng cự xưa cũ. Đó chính là tặng phẩm của "sói Trickster".

SUY NGẪM

Hãy viết về thời điểm mà bạn có thể nhìn thấu suốt một điểm mù nào đó và tiến đến mối quan hệ đúng đắn với một sự kiện mà trước đây là niềm tin mù quáng. Có những khoảnh khắc nào trong đời bạn mà các sự kiện ăn khớp với nhau hay xảy ra những việc trùng hợp mang nhiều ý nghĩa không? Đã có những thay đổi quan trọng nào xảy ra trong khoảng thời gian đó? Bạn có thể liên tưởng tới một tình huống nào nếu "sói Trickster" xuất hiện trong đời bạn, làm đảo lộn nhận thức thông thường của bạn về các sự kiện và khiến bạn sửng sốt khi quan tâm đến một điều mới mẻ đầy ý nghĩa mà trước đó bạn đã sơ suất bỏ qua?

6. Đổ lỗi cho ai?

Khi thay đổi ngăn cản sự phát triển, chúng ta có khuynh hướng hoặc tự trách mình hoặc đổ lỗi cho hoàn cảnh. Cả hai cách đều làm ta mất tự tin và không chú ý đến sự việc đang xảy ra. Trong truyện ngắn *"A Descent into the Maelstrom"* (*Đi vào vùng nước xoáy*), Edgar Allan Poe đã minh chứng tầm quan trọng của vấn đề cần lưu ý đến các sự kiện xung quanh: Khi con tàu bị cuốn vào vùng nước xoáy, vỡ tan tành và sắp sửa bị nuốt chửng xuống đáy đại dương, nhân vật của chúng ta đã nhanh mắt để ý đến một số mảnh vỡ của con tàu bị cuốn theo dòng nước. Anh quan sát chúng bị hút xuống tận đáy biển rồi trồi lên một cách an toàn vượt xa khỏi dòng nước chết chóc. Thế là anh biết mình cần phải bám víu vào cái gì. Khả năng giữ bình tĩnh và hành động mau lẹ trong những tình huống gay go - không sợ hãi, không đổ lỗi, không cố giải thích mà chỉ chú ý đến những gì đang thật sự xảy ra - là điều con người cần đạt đến để ứng phó với các biến động trong đời.

Nếu hiểu được học thuyết quy kết do các nhà tâm lí học đặt ra, ta sẽ cố gắng tìm hiểu ý nghĩa của sự việc đang thật sự xảy ra. Khi cuộc sống bị đảo lộn, cái gì sẽ tự động phát sinh cho chúng ta? Chúng ta quy kết nó cho cái gì? Và làm thế nào chúng ta có thể tuân theo sự hướng dẫn mà lúc nào cũng có sẵn, vượt xa cách ứng xử thông thường của chúng ta?

Tôi còn nhớ, khi quá trình chữa trị bệnh bạch cầu của cha tôi hủy hoại cuộc sống của ông và cả gia đình chúng tôi, ông đã lựa chọn con đường giải thoát để giữ lại chân giá trị của mình. Một đêm nọ, chờ cho mẹ tôi ngủ thiếp đi, ông lặng lẽ lẻn vào phòng khách trong căn hộ chung cư cao tầng ở Miami, mở cửa sổ và gieo mình tự tử.

Suốt nhiều năm sau đó, mẹ tôi tự giày vò với ý nghĩ bà thật đáng trách. Bà lập luận rằng, giá mà bà thức dậy lúc ba giờ sáng thì việc đó đã không xảy ra và có lẽ cha tôi đã không chết đau đớn như vậy.

Những lúc chúng tôi ngồi bên nhau, mẹ tôi cứ kể đi kể lại câu chuyện này trong cảm giác tội lỗi. Không biết làm gì hơn, tôi cố bảo mẹ đừng day dứt nữa, rằng cái chết của cha không phải là lỗi của mẹ,

rõ ràng ai cũng biết điều đó.

Cảm giác tội lỗi này là điều bất hợp lý. Vì mặc cảm tội lỗi mà chúng ta cho rằng mình đã bỏ qua một biểu hiện nào đó mà nếu nhận biết, ta sẽ ngăn chặn được điều đáng tiếc. Đúng hơn, đây là một biểu hiện cho mong muốn không để xảy ra những điều mà ta không thể kiểm soát được.

Đối với tuổi thơ, điều này thể hiện như một cảm xúc tự nhiên. Nếu người cha hoặc mẹ chết đi, trẻ có thể tin rằng mình chịu trách nhiệm về vấn đề đó bởi có khi giận dữ, trẻ đã buột miệng mong cho họ chết. Đó là lý do tại sao mọi sự mất mát khó được trẻ chấp nhận, đặc biệt nếu trẻ không có cơ hội để bày tỏ nỗi sợ hãi và mặc cảm tội lỗi. Lúc trưởng thành, khi mất đi người thân hay điều mình yêu quý, theo lẽ tự nhiên chúng ta vẫn có những cảm xúc tương tự như thời thơ ấu.

Cách hành xử của mẹ tôi đối với việc này là tự trừng phạt mình. Bà không gọi điện cho bạn bè nữa và tự nhốt mình mười ba năm trong nhà. Nhưng thậm chí, tự đặt ra hình phạt giam hãm mình trong cô độc cũng không đủ để bà xua đi nỗi ám ảnh khi mất đi người mình yêu quý.

Theo thời gian, cuối cùng mẹ cũng thôi nói về cái chết của cha. Trái lại, tôi đã mất nhiều năm liền để bắt đầu nhận thức về biến cố đó và khởi đầu cho quá trình dằn vặt, đau khổ của mình. Tôi thường tự nghĩ, có phải mình là người biết lắng nghe và chia sẻ tốt hay không, hay trong nỗi đau khổ của riêng mình, tôi chỉ biết cô lập mẹ cho đến khi chính bà thôi nói về việc đó. Cảm giác không sẵn sàng chia sẻ nỗi đau với bà là mặc cảm tội lỗi của riêng tôi.

Đức Phật so sánh nỗi khổ đau như cái chén đựng đầy muối: nếu ta đổ muối vào tô nước, nước sẽ trở nên mặn chát và không thể uống được. Nhưng nếu ta đổ chén muối vào hồ nước, nước vẫn ngọt. Nói cách khác, nếu ta tâm sự về những chấn thương tình cảm với người thân và nhận được sự chia sẻ - thì cũng giống như việc lấy muối ra khỏi tô nước và cho vào hồ. Niềm đau vẫn còn đó nhưng tâm ta có thể bình an. Dần dần, thay vì xâm chiếm cả tâm trí ta, nỗi khổ đau càng lúc càng nhỏ đi. Điều này đặc biệt đúng khi ta sẵn sàng mở rộng lòng mình, bước ra thế giới bên ngoài làm nhiều điều mới mẻ và có ý nghĩa hơn. Tự bước ra ngoài, tập trung vào những điều cần làm cho người

khác, sẽ tạo ra hồ nước rộng lớn hơn nhiều để nỗi khổ đau hòa tan vào đó.

Chúng ta hãy suy nghĩ về việc tại sao một số người chẳng bao giờ bình phục sau một chấn động về cảm xúc, trong khi một số khác trải qua sự chuyển hóa đáng ngạc nhiên và có thể truyền nhiều cảm hứng cho người khác. Sự khác biệt là do thái độ, quan điểm và sự nhận thức của mỗi người đối với tổn thương. Giáo sư tiến sĩ Martin Seligman của Đại học Pennsylvania là bậc thầy về thuyết quy kết. Ông nhận thấy mỗi khi gặp khó khăn, những kẻ bi quan, yếm thế thường tự trách mình. Họ cho rằng, việc nảy sinh vấn đề là do khuyết điểm, thiếu sót của riêng họ. Thêm nữa, họ còn khái quát hóa, vượt xa tình huống trước mắt - không những họ tin rằng mình có lỗi trong việc gây ra những khó khăn ở hiện tại, mà họ còn nghĩ chính họ thường làm hỏng mọi thứ và phận số bất hạnh này sẽ đeo đuổi họ đến tận cuối đời.

Seligman gọi hiện tượng này là "sự quy kết 3P": người bi quan tự trách bản thân và cho rằng mọi thứ đều chĩa vào mình (person- ally); họ nghĩ rằng nỗi bất hạnh sẽ lan tỏa suốt chặng đường trong đời họ (pervasive); và họ tin rằng câu chuyện buồn về cuộc sống của họ sẽ mãi mãi tồn tại (permanent).

Những người lạc quan có cách suy nghĩ hoàn toàn khác hẳn, nhờ đó họ vượt qua mặc cảm tội lỗi dễ dàng hơn nhiều so với người bi quan.

Các nhà tâm lí học Suzanne, Kobasa và Maddi đã nghiên cứu cách hành xử của người lạc quan khi có biến cố hay sự thay đổi xảy ra trong một nhóm các nhà lãnh đạo công ty AT & T. Khi nội bộ công ty có sự cải tổ, gây ra nhiều căng thẳng và bất an cho nhân viên, thì không những công việc của họ phải thay đổi do xáo trộn, mà họ còn có nguy cơ mất việc.

Nghiên cứu cho thấy, nhà lãnh đạo nào có cá tính mạnh thì vẫn giữ vững tinh thần và có sức khỏe tốt hơn so với những người hay căng thẳng và dễ suy sụp. Những nhà điều hành chịu đựng được căng thẳng đều có cùng đặc tính mà Kobasa và Maddi gọi là "đặc tính 3C". Chữ C đầu tiên tượng trưng cho thử thách (challenge) - họ đều có đầu óc thực tế và hiểu rằng thay đổi là điều không thể tránh được, là giai đoạn quan trọng trong cuộc sống. Thay vì lo sợ cho địa vị, thân phận

của mình, họ nghĩ rằng thay đổi là cơ hội để phát triển sức mạnh mới. Lòng tự trọng cao và ý thức về quyền lực khiến họ đánh giá tình hình mới như là một cơ hội để phát triển và nắm giữ ưu thế.

Chữ C thứ hai tượng trưng cho lời cam kết (commitment), là tiêu chuẩn để đánh giá ý nghĩa cuộc sống. Chữ C thứ ba tượng trưng cho sự kiểm soát (control). Các nhà lãnh đạo dày dạn không lãng phí thời gian cố đúc khuôn những điều vượt quá tầm ảnh hưởng của họ. Thay vào đó, họ chỉ tập trung vào những điều họ có thể làm để cải thiện tình hình. Thí dụ, cho dù bạn không kiểm soát được tình thế, không biết mình có kiếm được việc làm vào ngày mai hay không, nhưng bạn vẫn có thể kiểm soát được chất lượng công việc của mình vào ngày hôm nay, hoặc vẫn kiểm soát được các thói quen sinh hoạt hàng ngày của mình.

Theo bản tính, tôi là người bi quan khi có điều không may xảy ra. Phản ứng đầu tiên của tôi là tự trách mình và cảm thấy tự hổ thẹn. Điều này đưa đến mặc cảm tội lỗi có hại cho sức khỏe. Nhiều năm trôi qua, tôi học được cách để ý đến sự quy kết của mình và nhận ra lối suy nghĩ bi quan, yếm thế của mình không có "Thật" với chữ T được viết hoa - nó chỉ là một khuôn mẫu của tư duy. Sự thấu hiểu này cho phép tôi mở ra tầm nhìn mới, là cơ hội để quay lại và nắm giữ viễn cảnh rộng lớn hơn, như đổ chén muối vào hồ nước.

Nhận biết rằng có thể suy nghĩ sự việc một cách khác đi, tôi thích tưởng tượng vào địa vị của tôi, một người chịu đựng được căng thẳng có thể suy nghĩ như thế nào? Nếu tôi sợ mất mát điều gì thì tôi cố nghĩ xem tình huống này đang thử thách sức mạnh gì đây để giúp mình phát triển? Đó là chữ C (chal- lenge) đầu tiên: Sự thay đổi này là mối đe dọa hay cơ hội? Có lẽ chữ C thứ hai (commit- ment) là khung tham chiếu quan trọng nhất cho sự thay đổi - chúng ta tận tụy nhất cho điều gì? Nếu tôi cảm thấy mình không làm chủ được tình hình, tôi sẽ sử dụng chữ C thứ ba (control): "Ngay bây giờ, mình có thể kiểm soát được cái gì cho thỏa đáng?". Nhiều năm trôi qua, tôi đã phát triển được lời cam kết về tính gan dạ và lòng can đảm, nếu lưỡng lự thì sẵn sàng lắng nghe kinh nghiệm. Và đó chính là hạt giống của sự chuyển hóa.

Ngay cả nếu bản tính bạn là người bi quan và không tự động nhớ đến "đặc tính 3C", bạn vẫn có thể học cách hình dung thực hiện sự việc theo tiến trình như thế. Đó là bắt đầu cho sự tự do, và cũng là lý

do tại sao các nhà tâm lí học thích nghiên cứu cái mà họ gọi là năng lực. Thí dụ, nếu bạn biết suy nghĩ và hành động của một người bán hàng thạo việc là như thế nào, bạn có thể dạy cho người khác những kinh nghiệm đó: sự hiểu biết trong nghệ thuật bán hàng.

Học cách suy nghĩ theo hướng chịu đựng được mọi căng thẳng, thách thức là sự thay đổi sáng suốt, giúp bạn tránh được cạm bẫy tự trách bản thân, làm giảm tối thiểu ảnh hưởng mặc cảm tội lỗi, đồng thời nắm giữ hệ thống tư tưởng chuyển hóa hơn là bị dồn vào cảnh tuyệt vọng.

SUY NGẪM

Hãy nghĩ về khoảng thời gian khi có sự thay đổi khó chịu xảy ra trong đời. Bạn quy kết sự thay đổi này cho cái gì? Dựa vào "sự quy kết 3P" của Seligman để xác định bạn có đang suy nghĩ giống như người bi quan, yếm thế không? Và bạn cũng hãy sử dụng "đặc tính 3C" của Kobasa và Maddi để xem mình có đang suy nghĩ theo cách của người chịu đựng được căng thẳng hay không? Hãy cụ thể hóa sự quy kết của bạn bằng cách cẩn thận diễn đạt lại những gì bạn có thể nói với chính mình.

7. Mạnh hơn sau nghịch cảnh

Với phong cách thi đấu làm say mê khán giả, đội bóng Boston Red Sox đã đoạt chức vô địch World Series năm 2004. Họ còn tạo nên cảm giác kích động đặc biệt bởi cuối cùng đã vượt qua "Lời nguyền Bambino" nổi tiếng.

Hàng loạt vận đen khốc liệt của đội bắt đầu xảy ra vào năm 1920, khi chủ đội bóng bán hợp đồng của Babe Ruth cho đội New York Yankees để lấy tiền dựng một vở kịch cho cô bạn gái ông ta. Bạn cần phải khen ngợi cả một đội bóng chuyên gặp vận rủi lẫn những người hâm mộ của đội nữa. Họ thật xứng đáng. Thậm chí, sau hơn tám mươi năm đối mặt với những rủi ro, thử thách tưởng chừng không thể nào vượt qua được, họ vẫn không bị mất tinh thần và từ bỏ hy vọng. Như nhà triết học thế kỉ thứ 19, Friedrich Nietzsche đã từng viết: "Cái gì không tiêu diệt được ta sẽ làm ta trở nên mạnh mẽ hơn".

Những khó khăn thử thách trên đời hoặc làm ta chệch hướng chuyển hóa, hoặc giúp ta khám phá dễ dàng nguồn sức mạnh mới. Chẳng hạn, có một dòng văn học thể hiện những triết lí sâu sắc được viết sau chấn song nhà tù. Trong suốt thời kì trung cổ ở châu Âu, sau quyển Kinh Thánh là quyển "Sự giải khuây của Triết học" được Boethius viết trong tù. Thời kì hiện đại, những tác phẩm nổi tiếng ra đời trong ngục tối là: "Linh hồn trên tuyết" của Eldridge Cleaver và "Người anh em ở Soledad" của George Jackson - nhà hoạt động cách mạng Mỹ gốc Phi.

Lúc 17 tuổi, Jackson bị kết tội ăn cắp 71 đô-la ở một trạm xăng. Mặc dù bị oan, ông vẫn phải chịu án tù giam tại nhà tù Soledad ở Salinas, bang California. Bảy năm rưỡi trong mười năm đầu tiên, ông bị giam hãm trong cô đơn. Thay vì suy sụp như nhiều người khác, Jackson trở thành một học giả cách mạng ưu việt, một chiến sĩ cải tổ hệ thống nhà tù - nơi đã giám sát và quản chế người da đen với tình trạng thường xuyên bị ngược đãi, lạm dụng. Sau khi bị kết tội một cách bất công là đã giết chết một viên cai ngục người da trắng, ông bị tử hình. Tuy vậy, ông đã sống một cuộc đời vô cùng ý nghĩa.

Nelson Mandela có một trải nghiệm rất khác biệt trong quan hệ

với những người cai ngục, không phân biệt giữa bạn và thù. Ông đối xử với họ bằng sự tôn trọng đặc biệt và cuối cùng, ông đã nhận được sự tôn kính từ họ. Khi trở thành tổng thống, Mandela đã mời những viên cai ngục thân thiết với ông đến dự lễ nhậm chức, như để minh chứng rằng: sự tha thứ và lòng nhân ái có thể bắc cầu cho những khoảng cách tưởng chừng không thể vượt qua.

Một trong những lí do khiến trẻ em thích các câu chuyện thần thoại và cổ tích là vì kết cục cái thiện luôn thắng cái ác. Những câu chuyện chúng ta nghe từ bé trở thành nền tảng đạo đức của chúng ta sau này. Dưới đây là hai câu chuyện mà chúng tôi thích nhất, giúp chúng tôi vượt qua mọi bất hạnh, nghịch cảnh trong đời. Bạn có thể kể cho bạn bè cùng nghe để mỗi khi gặp khó khăn, thách thức, họ sẽ nhớ đến thông điệp này.

Câu chuyện thứ nhất nói về niềm tin và sự bền chí của chú ếch xanh bị rớt vào xô kem. Thành xô trơn trợt, không có chỗ nào để bám vào nên ếch ta bị mắc kẹt. Nhưng chú ếch nhỏ này thật can đảm. Điều duy nhất chú có thể làm để khẳng định sự sống là bơi, mặc dù rõ ràng chú không có hy vọng được cứu giúp. Chú bơi, bởi bản chất của chú là không dễ đầu hàng số phận. Sau nhiều giờ bơi vòng quanh, chú kiệt sức và cận kề cái chết. Vào đúng khoảnh khắc tưởng chừng tuyệt vọng, đôi chân sau của ếch bỗng chạm vào một vật gì đó cưng cứng, chú đạp mạnh và nhảy vọt ra ngoài một cách an toàn. Thời gian bơi của chú ếch đã đủ để khuấy kem thành bơ.

Câu chuyện thứ hai xảy ra vào thời kì trung cổ, kể về một cậu bé được cha dẫn đến một lâu đài trong vùng để xin làm người hầu và cậu đã được nhận vào làm trong sự vui mừng khôn tả của người cha. Nếu làm tốt công việc, cậu có thể được thăng chức cận vệ và sau đó trở thành hiệp sĩ.

Một ngày nọ, đang đi dọc theo bờ thành lâu đài, cậu bước ngang qua một hố sâu trên mặt đường lát bằng đá. Những âm thanh rên rỉ đầy bí ẩn và tiếng rít ken két của đá phát ra từ cái hang sâu hoắm bên dưới kích thích sự tò mò của cậu. Thừa dịp thuận lợi, cậu quay trở lại xem xét kỹ cái hang bí ẩn và bắt gặp hai người đàn ông đang thả sợi dây thừng cột một thúng đầy thức ăn.

Cậu bé núp từ đằng xa, đợi cho họ bỏ đi mới mon men đến gần. Những âm thanh rên rỉ và tiếng rít ken két vẫn vang lên. Tò mò nhiều

hơn là sợ, cậu bé chui xuống hang bằng chính cái thúng mà hai người kia bỏ lại. Khi quen dần với bóng tối, cậu bé giật nảy mình khi trông thấy một cặp mắt màu xanh lơ đang chăm chú nhìn cậu. Đôi mắt của một người đàn ông vạm vỡ mặc khố, mái tóc bạc dài dũng mãnh và bộ râu bù xù. Vật duy nhất ở đáy hang là khối đá to, dường như không thể nào dịch chuyển được.

Người có đôi mắt màu xanh đó chính là anh của vị vua đang trị vì đất nước. Thật ra, ông chính là nhà vua hợp pháp đã từng cai trị đất nước này, nhưng người em độc ác đã hạ bệ ông và bí mật giam ông trong nhiều năm.

Vị vua hợp pháp này vẫn sống khỏe, cư xử một cách ôn hòa đúng mực là nhờ khối đá lớn chiếm cả không gian vốn dĩ chật hẹp. Đó cũng là vật cản rất lớn cho cuộc sống vật chất nghèo nàn của ông, và cũng chính khối đá này tạo ra âm thanh ken két mà cậu bé đã nghe. Việc chấp nhận sự thách thức của khối đá và xem nó như người bạn đã giúp cho người đàn ông này rèn luyện thêm sức mạnh và ý chí. Vào lúc ấy, với sự nỗ lực và tài năng, ông đã sẵn sàng trở lại cuộc sống bình thường và đoạt lại ngai vàng.

Cuối cùng, nhà vua thoát khỏi hang sâu và lấy lại ngai vàng, còn người em thì bị phế truất và ném vào tù. Thông điệp ý nghĩa nhất của câu chuyện là tận trong sâu thẳm mỗi chúng ta đều chứa đựng một đức tính cao quý, được trui rèn và được phóng thích nhờ vào mối liên kết với những thách thức trong đời, nếu chúng ta biết sử dụng chúng để tạo nên sức mạnh mới.

Trong chương trước, chúng tôi có đề cập đến việc nghiên cứu về những con người từng trải, chịu đựng được căng thẳng và thành công trong suốt quá trình thay đổi. Có được kết quả đó là do họ đã xem mọi trở ngại khó khăn như là những thử thách để học hỏi và phát triển. Suy ngẫm về thái độ của bạn đối với những chướng ngại trong đời là rất có ích, bởi qua đó bạn có thể thấu hiểu câu chuyện đời mình, về niềm tin hay về tình trạng buộc phải tự lực cánh sinh.

Theo Kinh Thánh, đức tin có nghĩa là niềm tin và hy vọng về những việc chưa thể nhìn thấy được. Cho dù bạn đang hy vọng đoạt cúp trong các trận đấu tranh giải quan trọng, hoặc tạo nên sự khác biệt trên thế giới từ sau song sắt nhà giam, hay sống sót sau nỗi đau mất mát giống như vị vua dưới hang sâu trong câu chuyện trên, thì

hành trình của thay đổi luôn liên quan đến việc phải vượt qua chướng ngại. Khi mọi thử thách xuất hiện trên đường đời, hãy xem chúng như những người bạn đồng hành trong quá trình chuyển hóa nhằm giúp bạn có thêm lòng can đảm và biết ứng xử với đời bằng sự sáng suốt của bản thân.

SUY NGẪM

Hãy nghĩ về một tình huống khó khăn mà bạn đang đối mặt. Bạn xem đó là mối đe dọa hay sự thử thách? Nếu là mối đe dọa, cứ xem đó như một bài học để rút kinh nghiệm. Hãy ghi lại thật rõ ràng và rành mạch cách nhìn nhận của bạn về ảnh hưởng của sự chuyển hóa, về những chướng ngại giống như khối đá đang chắn ngang con đường của mình. Sau đó, ghi lại cách ứng xử thích hợp mà bạn cần phải tôi luyện để đối phó với trở ngại đó nhằm phát triển năng lực vốn có của bản thân.

8. Đoạn tuyệt và tiến bước

Có lẽ vị thiền sư được mọi người kính mến Shunryu Suzuki Roshi đã nói đúng: chúng ta không cần học cách để buông bỏ, chúng ta chỉ cần nhận biết thời điểm mất đi của một điều gì đó. Nó đòi hỏi quá trình từng bước tự chữa lành khác biệt ở mỗi chúng ta, trước khi chúng ta có thể vượt qua cơn choáng váng của sự mất mát để bước vào giai đoạn chuyển hóa của tâm ngưỡng kích thích và quay trở về.

Vào ngày 11 tháng 9 năm 2001, hàng triệu người kinh hoàng chứng kiến một đôi nam nữ di chuyển từng bước một trên gờ tường cao của tòa tháp đôi đang bốc cháy, mà rõ ràng là không thể nào vượt qua được. Cuối cùng, họ nắm tay nhau, cùng nhảy xuống để chết. Dường như điều đó làm cho hầu hết mọi người có chung một ý nghĩ: chúng ta là những người cùng cảnh ngộ trong cõi địa ngục được gọi tên là Điểm Không này.

Nhận thức trước đây về sự an toàn, về lòng tự hào, tự tin của người Mỹ đã bị lay chuyển đến tận gốc rễ. Sức mạnh chưa hề bị nghi ngờ của người Mỹ trên thế giới hiện nay đã bị bẻ cong, sức mạnh được phô trương để cảnh cáo mọi người đã phát triển theo chiều kích hạn hẹp khiến người Mỹ tiếp tục hành động cô độc trong một thế giới đầy rẫy bất ngờ, đáng sợ và không có giới hạn. Đã đến lúc người Mỹ phải tự đặt ra câu hỏi: "Ta là ai?", "Hiện giờ ta đang ở đâu?", và mong ước được quay lại như trước đây. Nhưng điều đó đã không bao giờ xảy ra.

Bất cứ khi nào cuộc sống chạm đến đỉnh điểm của đổ vỡ thì những vết nứt hé mở, làm lộ ra điều gì đó lớn lao hơn, tiềm ẩn bên trong chúng ta đang chờ dịp để phát triển, bay cao. Câu hỏi mà một trí tuệ sáng suốt thường hay chất vấn mỗi chúng ta trong những tình huống không thể tránh khỏi mất mát là: "Làm cách nào chúng ta chấp nhận những biến cố gây cho chúng ta sự đau buồn, để từ đó biết cách đoạn tuyệt, nhường chỗ cho cái mới tái sinh?".

Kể từ ngày 11 tháng 9, hình ảnh tòa tháp đôi bốc cháy đã khắc sâu vào tâm khảm từng người dân Mỹ. Nó thường hiện lên cùng cảnh tượng một đôi nam nữ từ cột tháp sừng sững trên nền trời rơi xuống

tận cùng địa ngục của mất mát và hủy diệt. Đó là biểu tượng điển hình của sự thay đổi bất ngờ, hình ảnh tòa tháp giờ đây tượng trưng cho sự sụp đổ của một khuôn mẫu quen thuộc xưa cũ.

Khi nhìn tấm ảnh của tòa tháp đôi, người Mỹ thường hồi tưởng lại thời điểm cuộc sống bị thay đổi đột ngột mà không thể tránh được. Câu chuyện của họ cũng giống như câu chuyện của bạn và tôi, đó là những đổ vỡ trong lòng khi có những biến cố đau buồn. Những biến cố làm thay đổi cuộc đời, bệnh tật, bi kịch quốc gia có thể làm thế giới của mỗi người chúng ta bị đảo lộn trong khoảnh khắc. Cuộc sống của chúng ta bị ngắt quãng do những vòng sinh tử lớn nhỏ hoàn toàn tự nhiên hoặc đôi khi xảy ra theo quy trình tất yếu của cuộc sống, nhưng lại cần thiết như chính hơi thở vậy. Nói cho cùng, sinh cũng như tử, việc tìm kiếm ý nghĩa của cuộc sống để chuẩn bị cho cái chết làm trí tuệ của con tim trưởng thành hơn - để nắm giữ những gì nó yêu quý nhất một cách dịu dàng, ân cần mà không giữ chặt.

Bài học đầu tiên về sự mất mát chính là chấp nhận đau khổ. Có lẽ các bạn nghe nói về việc các nhà khoa học ở một sở thú nổi tiếng đã nhờ một nhà nghiên cứu tâm linh động vật giúp đỡ khi họ gặp rắc rối với bầy voi. Những sinh vật khổng lồ này, theo gương của một con cái cao tuổi nhất trong bầy, không tuân theo mệnh lệnh của người quản tượng. Họ đã làm đủ cách mà không đạt được hiệu quả, cuối cùng, không còn cách nào khác, họ phải chọn biện pháp liên lạc với nhà tâm linh.

Qua tìm hiểu, nhà tâm linh này biết rằng khoảng một năm trước có một con trong bầy - con voi cái già nhất, đã bỏ đi và chết sau đó. Theo yêu cầu của bà, người ta tìm bộ xương của nó và mang về sở thú. Bầy voi, đặc biệt là con voi cái cao tuổi có mối quan hệ thân tình nhất với con đã chết, tụ tập lại xung quanh. Chúng dùng những cái vòi nhạy cảm chạm vào xương đầu của con voi đã chết, biểu lộ vẻ thương tiếc. Sau khi bày tỏ được cảm xúc của mình, chúng trở lại trạng thái như trước, phục tùng mệnh lệnh của người quản tượng, và cuộc sống ở sở thú lại diễn ra tốt đẹp.

Để trở lại cuộc sống bình thường, trước tiên bầy voi phải thể hiện sự kính trọng với người bạn yêu quý đã mất. Loài người chúng ta

cũng vậy. Dành thời gian chiêm nghiệm nỗi đau là động cơ thúc đẩy sự chuyển hóa tâm linh, giúp chúng ta thực hiện tiếp vai trò của mình trong cuộc sống và tạo điều kiện cho trí tuệ hướng dẫn chuyến hành trình về nhà của "vị anh hùng". Các chuyên gia nghiên cứu về tổn thương tinh thần như Peter Levine - tác giả quyển *"Waking The Tiger"* - cho rằng khi cuộc sống phát triển, nó luôn là suối nguồn mang lại sức sống mới với nhiều mối kết dính và sự tháo mở. Nhưng khi có một biến cố nào đó quá khổ đau, đắng cay, tủi nhục xảy ra làm chúng ta chìm ngập trong buồn khổ, tuyệt vọng và cơ thể chúng ta không thể tự tháo bỏ một cách thích hợp thì dòng suối này biến thành vùng xoáy, hút chúng ta xuống tận đáy vực sâu. Vào những lúc như thế, những bệnh liên quan đến stress sẽ trở nên phổ biến. Tâm trí ta hay bị vướng vào đau khổ, cho dù đó chỉ là những chuyện lặt vặt. Và như thế, không những ta không thể tận hưởng được mọi khoảnh khắc của hành trình cuộc sống, mà mọi sự say mê thích thú giúp nảy sinh những sáng kiến mới mẻ cũng sẽ cạn dần đi.

Giây phút buông bỏ tùy thuộc vào vấn đề cá nhân của mỗi người. Tôi nghĩ đến những thổ dân Mỹ tham gia lễ hội Vũ Điệu Mặt Trời, trong đó họ biểu diễn nghi thức múa thể hiện quá trình giải phóng tự do cho tất cả mọi người. Một sợi dây thừng được bện bằng da thú chưa thuộc, gắn chặt trên đỉnh của một cột to, cứng cáp - có tên gọi là cột Vũ Điệu Mặt Trời. Nó được móc vào cơ ngực của người vũ công bằng móng vuốt của loài gấu. Người vũ công nhảy vòng quanh cột, vừa hát vừa cầu nguyện Đấng Thần Linh và các vị tổ tiên, thỉnh thoảng kéo căng dây để gia tăng sự đau đớn, đôi khi họ tiến đến gần rồi lại kéo dài sợi dây ra. Vào khoảnh khắc kịch tính - do đau đớn tự gây ra trong phút xuất thần hoặc do cầu nguyện, do đặc ân của Thần Linh, hay do sự giúp đỡ của những người đứng xung quanh - người vũ công bứt thoát khỏi móng vuốt của gấu.

Cũng giống như Vũ Điệu Mặt Trời, sự đau khổ là quá trình tiếp cận, đối mặt với cơn đau, sẵn sàng chịu thương tổn, tiếp nhận rồi buông bỏ. Không có giới hạn rõ ràng là sự đau đớn sẽ kéo dài trong bao lâu. Chúng ta giải phóng mình ra khỏi cảm giác tiêu cực khi các yếu tố thời gian, sự tự chủ, và những tác nhân mới kết hợp với nhau đủ tạo ra khoảng trống để cất giữ mọi kỉ niệm yêu thương nhất mà không tự đánh mất chính bản thân. Đó là sự tách biệt rõ ràng và minh bạch.

Khi chúng ta không thể buông bỏ, một phần hồn trong chúng ta

sẽ hóa đá. Những điều chúng ta không thể đoạn tuyệt sẽ ám ảnh ta như bóng ma, và cho dù sự bám víu này kéo dài trong bao lâu, nó vẫn trở thành bóng ma của chính mình. Chúng ta trở thành những gì chúng ta nhìn thấy. Nếu chúng ta tiếp tục bấu víu vào quá khứ đang giãy chết thì chúng ta sẽ thường xuyên cảm thấy một phần hồn của ta cũng đang giãy chết theo.

Tôi có trò chuyện với một người Do Thái - ông đã mất người con trai duy nhất của mình trong một vụ đánh bom tự sát. Từ hôm đó, cuộc sống của ông như thể đã chết đi. Khi được mọi người khuyên nhủ, ông giận dữ nói rằng, ông không thể "tiến bước" trên đời bởi vì không gì có thể "thay thế" con trai ông. Ông nói đúng, không gì thay thế được con trai ông, nhưng chỉ đúng một phần. Tiến bước trên đời không có nghĩa là thay thế hay không còn ấp ủ trong lòng kỷ niệm về những người thân thương đối với chúng ta. Tiến bước không có nghĩa là phản bội, càng không phải là chối bỏ cuộc sống tình cảm hay quên đi hương vị yêu thương do chính những người thân yêu mang lại.

Tấm gỗ gắn trên cửa văn phòng tôi có ghi hàng chữ: "Bất cứ những gì ta yêu quý đều trở thành một phần tâm hồn ta". Những gì ta yêu và trân trọng đã tạo nên con người chúng ta ngày nay. Ta không thể buông bỏ chúng được, giống như cây không thể thiếu ánh mặt trời, mưa, gió hay đất - những thứ nuôi dưỡng và làm cho nó phát triển.

Sự trải nghiệm của riêng tôi về sự đau khổ qua cái chết của mẹ tôi là một quá trình tưởng nhớ đầy tôn kính và buông bỏ. Bà qua đời khi tôi chỉ mới hai tuổi rưỡi, và từ đó, hầu như trong suốt quãng đời còn lại, tôi không thể nào quên đi hình ảnh của ngôi mộ bà (đó là sự trống rỗng trong chính tôi - thời điểm mà tất cả sự dịu dàng, ngọt ngào trên đời này bỗng dưng biến mất đột ngột). Tôi không thể buông bỏ vì tôi không thể chấp nhận được sự mất đi của người tôi yêu quý nhất trên đời, cùng tất cả những gì đã thuộc về giá trị của bà. Tôi bị giam cầm, mắc kẹt, cố bám víu lấy hình ảnh còn lại trong nỗi sầu muộn, như để thay thế cho sự vắng mặt của bà.

Tôi cứ mãi đắm chìm trong tình cảnh như thế, cho đến ngày tôi nghe theo lời khuyên của một nhà tư vấn thông thái - do bạn gái tôi giới thiệu - bứt mình ra khỏi hình bóng của mẹ để tiếp tục sống cuộc sống của chính mình. Và rồi, tôi nhận ra rằng: tất cả tình yêu trên thế gian này không chết đi cùng với mẹ. Chính vào giây phút buông bỏ đó, cái không của sự trống rỗng miên man - điều mà tôi sợ nhất và cũng là lý do tại sao tôi lại bám víu quá lâu như thế - đột nhiên biến đổi, được lấp đầy bằng sự hiện diện tuyệt đối đến nỗi mọi ảo tưởng về sự chia ly, về thời gian, về chính bản thân sự trống rỗng đều hòa quyện vào một vũ trụ của những mối thân tình thuần khiết và vô hạn.

Đối với một số người, sự đau khổ là quá trình buông bỏ từ từ, nó xuất hiện thất thường, từng đợt một. Còn đối với một số khác, trong đó có tôi, nó đến như một đặc ân, nhanh chẳng khác nào tia chớp. Tuy nhiên với tất cả chúng ta, mỗi khi đau khổ, phiền muộn, mất mát, chúng ta đều cần được xoa dịu bằng thái độ nâng đỡ về tinh thần để có thể bộc lộ những xúc cảm ẩn chứa trong lòng như một sự giãi bày, sẻ chia chân thành.

Không có con đường tắt, hay phương thức hiệu quả nào để dứt bỏ những khổ đau. Nó có một hành trình và sẽ tự chấm dứt khi nó hoàn tất chuyến đi của riêng mình. Thường thì trên đường đời chúng ta sẽ gặp được một hoặc hai người đóng vai trò như một thiên sứ - như người bạn của tôi - giúp ta khai thông và thấu hiểu. Một lời nhận định, góp ý chân tình nhỏ xuống trái tim đang khao khát mong chờ, chẳng khác gì chất xúc tác biến đổi miếng kim loại tầm thường thành thỏi vàng quý giá.

SUY NGẪM

Bạn cất giữ những gì trong quá khứ? Điều gì ngăn cản sự buông bỏ của bạn? Bạn có được những trải nghiệm nào trong quá trình buông bỏ và tiến bước trong cuộc sống?

9. Nắm giữ nhẹ nhàng

Trong phim *"Harold and Maude"* có một câu nói khó quên: "Em sẽ luôn luôn biết chiếc nhẫn ở đâu!". Đó là câu trả lời sôi nổi và tràn đầy hạnh phúc của Maude trước vẻ mặt hào hứng đang chết điếng của Harold, khi ông nhìn bà ném chiếc nhẫn đính hôn của họ xuống biển.

Đó là một Maude với phẩm chất trẻ trung vĩnh cửu, một phẩm chất luôn hiện diện trong người phụ nữ thông thái đã qua tuổi cổ lai hi này. Đó là vì bà biết cách sống một đời trọn vẹn bằng cách nắm giữ nhẹ nhàng bất cứ điều gì mà cuộc đời ban tặng - nắm giữ với một con tim rộng mở, không gì ràng buộc. Bà biết cách nắm giữ vì bà luôn biết mình là ai: bà có một cái tôi giản dị, trong sáng và tự nhiên. Điều đơn giản này làm cho Maude luôn cảm thấy đầy đủ, thoải mái với chính mình, không cần chứng tỏ bằng bất cứ một tài sản nào.

Nhưng nắm giữ mọi thứ (kể cả bản thân mình) một cách nhẹ nhàng không có nghĩa bà là người vô tâm. Hoàn toàn ngược lại: khi không cố bám giữ và siết chặt mọi thứ, bà có thể sống yên vui trước cái vô thường của dòng chảy cuộc đời vốn dễ tan biến, để cảm nhận mọi việc một cách sâu sắc.

Ngay từ những ngày đầu tiên yêu nhau, tôi và Joan đã nhận thức được rằng mọi khoảnh khắc chúng tôi bên nhau đều có ý nghĩa - cho đến tận bây giờ vẫn thế. Cuối đời bên nhau là một hồng ân đặc biệt mà cuộc đời trao tặng, nhất là khi bạn đã nhận thức được sự hữu hạn của thời gian và biết rằng bản thân mỗi người sớm muộn cũng tiến dần đến cái chết. Chính vì vậy, mỗi ánh mắt nhìn nhau của chúng tôi đều chan chứa tình cảm yêu thương. Tôi có cảm giác là hai chúng tôi hòa hợp nhau một cách tinh tế như hai giọt nước mưa riêng rẽ cùng rơi xuống rồi hòa quyện vào nhau thành khối nước lung linh. Nhưng khoảnh khắc này kéo dài không lâu, chúng tôi rồi cũng sẽ tan biến trong cái vô thường của cuộc sống. Nỗi lo lắng âm ỉ này giúp chúng tôi yêu quý và biết trân trọng gìn giữ những giây phút hiện tại bên nhau.

Nỗi đau và hạnh phúc là một nhị nguyên không thể tách rời. "Cái chết là mẹ đẻ của cái đẹp", thi sĩ Wallace Stevens đã viết nên vần thơ

như thế. Quả lê chín mọng trên cành cây nặng trĩu sẽ không thể gây xúc động cho ta nếu nó cứ lơ lửng mãi trên cành mà không bao giờ rụng. Cố nắm giữ, bám víu, ghì chặt và gắn bó với những điều đã qua chỉ làm mụ mị đi những giác quan. Một bàn tay nắm chặt trở thành biểu tượng của cuộc đời bị giam hãm. Chỉ khi nào tấm màn che giấu những điều thân quen rơi xuống, chúng ta mới thấy mở ra một thế giới vô tận và diệu kì.

NỤ CƯỜI CỦA NỮ TU SĨ

Nắm giữ mọi thứ nhẹ nhàng không cần phải có kỹ năng hay kỹ thuật gì - đơn giản đó là một nhận thức khiêm tốn rằng: "Những cái này không thuộc về tôi". Bàn tay mở ra để buông thả mọi vật dễ dàng thì cũng nhận được mọi vật dễ dàng như thế.

Tôi nhớ lần đến thăm cha mình ở bệnh viện vào một ngày u ám. Tôi mang đến cho ông một bó hoa thật đẹp, nhưng choáng váng khi nhìn thấy căn phòng trống rỗng. Cha tôi đã qua đời và được đưa đi rồi chăng? Khi biết ông đã được đưa về viện dưỡng lão, tôi trở ra, lang thang qua một ngã tư đông đúc, tay vẫn cầm bó hoa và cảm thấy mình như mất phương hướng. Tôi làm gì với bó hoa bây giờ? Quăng nó vào thùng rác bên đường chăng? Không, tôi không thể. Những bông hoa này tượng trưng cho tình yêu tôi dành cho ông.

Tôi cố tặng chúng cho người khác, đầu tiên là một phụ nữ đang tiến về phía tôi, kế đó là cô gái vừa bước xuống xe hơi. Cả hai nhìn tôi như thể tôi là người điên nguy hiểm và họ sợ hãi lẩn tránh sau khi từ chối món quà của tôi.

Tôi nhìn qua ngã tư ở phía bên kia đường và phát hiện một nữ tu sĩ người thấp bé, lưng gù. Khi đèn giao thông chuyển màu, bà khập khiễng băng qua đường và lê bước về phía trước - nơi tôi đang đứng bên vệ đường. Tương xứng với vóc dáng của bà là khuôn mặt rám nắng, teo quắt lại giống như xác ướp của thổ dân da đỏ ở Bắc Mexico và vùng Arizona được đào bới lên từ hang động hoang vắng. Khi bà đến gần, tôi chìa bó hoa ra và hỏi: "Sơ có thích những bông hoa này không?". Không dừng bước, bà chìa tay ra, đỡ lấy bó hoa một cách trang trọng. Khuôn mặt già nua bừng sáng, đôi mắt và nụ cười sáng lên vẻ rạng ngời thuần khiết: "Cám ơn cậu!"- Bà nói và tiếp tục bước đi.

Trong khoảnh khắc đó, tôi thật sự hạnh phúc, sung sướng nhưng cũng không khỏi ngạc nhiên: Làm thế nào bà có thể vui vẻ nhận món quà mà hai người phụ nữ kia thì không? Và rồi tôi nhận ra rằng đó là do những gì bà học được trong đời: tin tưởng, trao nhận và hiểu rõ chân giá trị những ân huệ mà đời trao tặng trong giây phút hiện tại. Nhờ đó, bà luôn có được cảm giác an nhiên, thể hiện rõ trong ánh mắt và nụ cười thuần khiết.

Thường chỉ khi nào bạn nhận thức sâu sắc tính vô thường của vạn vật thì lúc đó trái tim bạn mới rộng mở để yêu thương, trong đó bao gồm cả việc nhận thức về sự mất mát. Tan rồi lại hợp, sóng vỗ bờ, thủy triều lên xuống,... tất cả cũng mong manh như chính cuộc đời của mỗi chúng ta.

Và tình yêu, lòng dũng cảm sẽ mách bảo chúng ta biết cách gìn giữ những gì thân yêu nhất. Nhà văn-nhà tâm lý học Stephen Levine đã tư vấn cho nhiều bậc cha mẹ đang sống trong đau khổ khi mất đi những đứa con yêu quý. Trong một buổi đối thoại, Stephen giơ cao cái ly thủy tinh tinh xảo, có chạm khắc hoa văn rất dễ thương dùng để uống rượu nho và nói với họ, cái ly này rất quý giá và dễ vỡ, quý như những đứa con mà họ đã mất đi cũng như những đứa đang sống. Vấn đề ở đây không phải là cái ly này có bị vỡ tan hay không, mà đơn giản là khi nào thì nó vỡ? Được tạo ra từ sự mong manh thì cuối cùng sự đổ vỡ là điều không thể tránh khỏi. Tuy biết rõ điều này, biết rõ kết cuộc xảy ra, ông vẫn dùng nó để uống bằng tất cả tấm lòng nâng niu trân trọng. Đó là cách chúng ta nên nắm giữ và "uống" từ những điều quý giá nhất mà các con mang lại cho chúng ta, dù chúng có sống với ta bao lâu đi nữa.

SUY NGẪM

Hãy nghĩ đến những gì quý giá nhất đối với bạn ngày hôm nay. Bạn đang nắm giữ nó như thế nào? Bạn đã có những trải nghiệm nào, hay bạn có thể tưởng tượng ra những điều gì không trói buộc trái tim mình?

10. Tĩnh tại giữa đời

Đối diện với cái chưa biết là điều đáng sợ đến nỗi hầu hết chúng ta sẽ tìm mọi cách vượt qua để cảm thấy an toàn. Chẳng hạn: sau một mất mát gây nên tổn thương tinh thần, đa số người chọn cách lao vào công việc bận rộn nhằm tạo ra khuôn khổ ổn định để bám víu vào; nhất là mỗi khi cảm thấy mình như đang rơi vào tình trạng cực kì hỗn loạn của dòng nước xoáy.

Nhưng làm ra vẻ bận rộn như thế chẳng khác nào bạn đang tự nhốt mình. Đó là sự bấu víu vào lối suy nghĩ và hành động xưa cũ, ngăn chặn cơ hội để bạn có được cái nhìn mới. Khi điều đó xảy ra, bạn nhận thấy mình luẩn quẩn làm hết việc này đến việc khác mà vẫn không đạt được kết quả nào đáng kể. Điều khôn ngoan trong thời kì trung chuyển này là làm điều hoàn toàn ngược lại: bạn đừng làm gì cả. Cứ nghỉ ngơi và chờ đợi cho đến khi bạn tìm được ý nghĩa của các mối liên hệ.

Điều này được tôi nhận thấy rõ trong trải nghiệm của chính mình. Một hôm, tôi ngồi ở một chiếc bàn dưới bếp cùng anh Gordon, cố ép mình nghĩ ra chủ đề tiếp theo cho quyển sách này. Hầu như không còn ý tưởng và cảm hứng, tôi cảm thấy hoang mang và mong có phép thần thông để thay đổi ngay lập tức tình cảnh nan giải này.

Sự thôi thúc phải viết để có thể hoàn thành quyển sách đúng dự kiến cùng với khao khát đạt được thành tựu đã tóm chặt tôi, làm tôi rơi vào trạng thái chơi vơi. Tôi sợ mình trễ hạn hoàn thành quyển sách, sợ cảm hứng nghệ thuật của mình rơi rụng, sợ làm tổn thương cuộc hôn nhân của chúng tôi khi quyển sách cả hai cùng viết này thất bại. Tôi rơi vào tình trạng sống vật vờ để tồn tại và bắt đầu tự phòng vệ. Lúc đó, tôi hoàn toàn cho rằng tất cả tình cảnh không lối thoát này là do lỗi của anh Gordon. Anh hy vọng có được phong cách viết tinh tế và đầy triết lý, còn tôi mong muốn đây là một quyển sách đơn giản, thực tế và là nguồn an ủi, giải khuây cho mọi người. Đến tận lúc ấy, cả hai chúng tôi chưa ai đạt được mục tiêu của mình, và tôi thoái lui bằng những giọt nước mắt và lời hờn trách.

Tôi muốn trở lại máy vi tính và bắt đầu viết ngay lập tức, dù anh

Gordon đã chỉ rõ rằng trước tiên chúng tôi cần phải "lùi lại và giữ khoảng cách", nếu không muốn đi lệch lộ trình đã định. Tôi cảm thấy tuyệt vọng và tự trấn tĩnh bằng cách làm một điều gì đó, ngay cả khi tôi biết rõ rằng kết quả là không khả quan.

Anh Gordon giúp tôi những việc mà tôi không thể tự làm cho mình, mặc dù tôi biết những điều đó là cần thiết. Anh hỏi điều gì sẽ giúp ích cho tôi: Một cuộc dạo chơi? Tắm nước nóng? Một quyển sách hay? Nhưng như một đứa trẻ hờn giận, tôi giãy nảy và giẫm đạp lên mọi đề nghị của anh. Anh vẫn giữ bình tĩnh và luôn bên cạnh tôi trong suốt những lần tôi nổi cơn giận dữ, lớn tiếng đả kích. Anh đã giữ cho tôi những điều tôi không thể giữ cho bản thân mình. Được ôm ấp, vuốt ve bằng sự trìu mến của anh, mọi lo lắng trong tôi dần dần lắng dịu. Tôi nhận ra rằng, yếu tố quan trọng cần thiết trong thời kì trung chuyển không chỉ cần một lời khuyên là đủ để đứng vững, mà nó còn phải được thể nghiệm qua những hình mẫu gần gũi, quen thuộc và rơi đúng vào trạng thái thích hợp.

Một khổ thơ trong *Đạo đức kinh* của Trung Hoa từ xưa đã đặt ra câu hỏi thú vị:

Bạn có kiên nhẫn để đợi chờ

Cho dòng nước đục hóa xanh thơ

Giữ hồn thanh thản không xao động

Để nguồn năng lực tự sinh ra?

Chúng ta hoàn toàn có thể chờ đợi một cách thành tâm để nước từ từ lắng đọng và trong trẻo trở lại. Nhưng căng thẳng là kẻ phá hoại tài tình, luôn khuấy động để tạo nên mọi rắc rối hết lần này đến lần khác. Càng cảm thấy căng thẳng, tôi càng ít có khả năng để buông bỏ và để cho làn nước lắng đọng. Tôi rơi vào trạng thái tâm lí của Tôn Ngộ Không bị nhốt dưới Ngũ Hành Sơn, càng vẫy vùng thì càng bị đè chặt hơn.

Khi còn bé, cha tôi thường mang về nhà những ống hình tròn nhỏ được kết bằng những cọng rơm đủ màu sắc. Tôi hay táy máy thọc ngón tay vào thân ống rồi bị kẹt tay trong đó. Tôi càng rút mạnh, cái bẫy đơn giản ấy càng siết chặt. Cha tôi thật sâu sắc, ông đã dùng món

đồ chơi đơn giản này để dạy cho tôi một bài học căn bản: bất cứ khi nào tôi cảm thấy mình bị bế tắc, điều tốt nhất là cứ buông bỏ. Và đúng vậy, khi tôi thôi gắng sức và thả lỏng các ngón tay, tôi đã được tự do.

SUY NGẪM

Những trở ngại nào ngăn cản bạn nghỉ ngơi và buông bỏ? Những gì bạn có thể làm được hay không làm được để đem đến cho tâm hồn mình sự thanh tịnh?

11. Chế ngự cái tôi ngụy tạo

Khi đối diện với những đau khổ lớn lao, con người dễ trở nên gần gũi và thân thiết, bởi khi đó mỗi người đều thể hiện đúng con người thật của mình. Đó là một cái tôi không tô điểm, dễ bị công kích và tổn thương. Nhưng một khi cơn khủng hoảng trực tiếp tan biến đi, cái tôi có xu hướng trở lại trạng thái ngụy trang, để che giấu tâm trạng thật của mình.

Để cái tôi chân chính hiện ra rõ nét trong suốt quá trình thay đổi và được ổn định như thành trì vững chắc, chúng ta cần phải hiểu rõ cái tôi giả tạo được hình thành như thế nào. Nhận ra nỗi sợ hãi bám víu vào cái tôi giả tạo như thế nào, chúng ta sẽ sớm tìm được dũng khí cũng như sự tinh tế để giữ vững cái tôi chân chính, để mãi là con người thật của mình.

Nhà giáo Pema Cho ̈n - một Phật tử - ̈dro định nghĩa bản chất của sự không sợ hãi (hay lòng gan dạ) là không dối gạt bản thân. Ý nguyện xem xét bản thân và đương đầu với bản chất thật của tâm hồn cần có lòng dũng cảm, bởi chắc chắn chúng ta sẽ phải đối đầu với những điều chúng ta không mong đợi. Thông thường, chúng ta không sẵn sàng nắm bắt những điều chúng ta chưa biết. Cái tôi thật lanh lẹ, bất cứ điều gì làm cho nó ngượng ngùng, xấu hổ thì nó sẽ len lỏi, ẩn nấp vào lớp vỏ bọc. Do đó, cách duy nhất để chúng ta giành lại cái tôi thật của mình trong mọi tình huống là hãy hiểu rõ những điều chúng ta phê bình, phán xét về người khác. Điều này sẽ thể hiện những gì ta muốn phán xét gắt gao nhất đối với chính bản thân mình.

Đây là một đoạn trích trong nhật kí của tôi để minh họa thêm ý nghĩa của vấn đề trên:

Tôi đang bàn với một người bạn về dự án từ thiện của một người mà cả hai chúng tôi đều quen biết. Ông ta thường đi đến những vùng xa xôi để làm điều thiện cho người dân ở đó. Tôi buột miệng nói ra những lời hơi cay độc, nhiều câu nghe thô lỗ, ngạo mạn, có tính chỉ trích, phê bình. Chẳng hạn: "Tôi nghĩ ông ta chẳng có quan tâm thật sự gì đến những người ông ta đang giúp đâu. Ông ta chỉ là một khán giả có chút từ tâm, quan tâm nhiều đến hình ảnh

của mình hơn là tấm lòng hảo tâm thực sự, và dự án này sẽ mang đến cho ông ta nhiều tiếng tăm hơn bất cứ dự án nào khác".

Ngay lập tức tôi cảm thấy xấu hổ và nhận ra mình đã lỡ đưa ra những suy nghĩ, dự đoán đầy vẻ dè bỉu, xấu xa. Tôi không chia sẻ, không tham gia vào động cơ làm việc của ông ta, nhưng tôi biết đôi khi mình làm điều tốt để chứng tỏ với người khác mình cũng là người tốt để ảo tưởng rằng mình cao thượng hơn nhiều.

Tất cả mọi người thường giấu kín những hành vi, những ước mơ và mọi xúc cảm làm họ cảm thấy xấu hổ vào sâu tận tâm can của mình, vượt xa khỏi tầm nhìn của người khác và cố gắng làm cho chúng trở nên vô hình. Nhưng thực tế chúng không biến mất mà chỉ bị biến thành cái bóng của mỗi người.

Bác sĩ Virginia Satir so sánh những điều chứa đựng trong cái bóng con người như một bầy chó đang cào cấu vào cánh cửa đóng sập của hầm rượu, cố đòi ra ngoài. Chúng ta tốn nhiều công sức để chặn cánh cửa lại, nhưng rồi chúng cũng tẩu thoát dù bạn có nỗ lực đến đâu chăng nữa. Và con đường tẩu thoát thông thường nhất là phóng ra ngoài, giống như chúng ta lỡ lời đưa ra một nhận xét, suy nghĩ nào đó.

Do đó, nếu bạn là người tốt, dễ mến, bạn sẽ chia sẻ tình cảm của mình với những người đang giận bạn. Nếu bạn không có khả năng hiểu biết và thông cảm, bạn sẽ buộc tội người khác là không thân thiện. "Suy bụng ta ra bụng người" là cách mà cái tôi - một bản ngã hay phán xét sai lầm - duy trì mãi tính chất tách rời, tự đưa mình ra khỏi chân lý vĩnh hằng và dòng chảy nhận thức lớn lao hơn tất cả bản chất của sự việc.

Khi tôi kết tội người mà tôi không biết tí gì về tính tư lợi cũng như sự nhân hậu của người ấy, thì đó chính là cái bóng sợ hãi và lòng tràn ngập nỗi hổ thẹn của tôi đã thốt lên tất cả những lời nói ấy.

Để không tự lừa dối mình, sống bằng con người thực không chỉ trích, phê bình, tị nạnh hẹp hòi bạn cần phải có nhận thức đúng đắn và can đảm để vượt qua sự cám dỗ của các thói xấu đó. Bạn sẽ

nhận thấy mình thật thảnh thơi, tập trung vào công việc nhiều hơn, không có khuynh hướng "suy bụng ta ra bụng người". Thời điểm thích hợp nhất để phát hiện tính cách hay suy diễn "từ bụng ta ra bụng người" là những khi bạn mệt mỏi và căng thẳng - khi mà sự thấp kém ẩn giấu từ lâu trong con người như muốn lộ ra ngoài.

Thí dụ, thỉnh thoảng khi về đến phi trường Denver sau một chuyến đi dài, tôi thật sự ngạc nhiên về tính ác nghiệt của mình. Tâm trí tôi xoay quanh mọi ý nghĩ phê bình một cách ác ý về đủ loại thiếu sót của người khác. Tôi như một cảnh sát mặc thường phục với đủ thứ suy đoán, nghi ngờ. Khi điều đó xảy ra, phản ứng đầu tiên của tôi là tự phê bình, thậm chí còn hổ thẹn và tự cách ly với mọi người để kiểm điểm thái độ của mình một cách gắt gao.

Thay vì tự xét đoán, lòng dũng cảm đòi hỏi một sự dịu dàng, tế nhị và khoan dung khi chúng ta đương đầu với tính hay suy diễn của bản thân. Bạn đang cảm thấy mình trở nên thấp hèn hay cao thượng? Không sao, cứ để bản tính tự nhiên bộc lộ, miễn là bạn đừng giả vờ đóng kịch hay xúc phạm đến tình cảm của người khác. Sau giây phút suy diễn đủ thứ ở phi trường, tôi cay đắng nhận ra chân tướng tốt đẹp quan trọng với tôi biết nhường nào, và "cái tôi" dễ bị tổn thương, dễ công kích khi bị bình phẩm đã làm tan nát cõi lòng mình. Đắm chìm vào suy nghĩ, tôi cảm nhận được tiếng vọng của thời thơ ấu cô đơn đang thì thầm một lời rên rỉ, ai oán thấm sâu vào từng tế bào. Cảm thấy cổ họng nghẹn lại và nước mắt dâng trào, tôi thấy thương cho bản thân mình, và khoảnh khắc xa xưa đó biến thành phút giây thực tại, vỡ òa, bao trùm lấy tôi, khiến lòng tôi tràn ngập nỗi niềm thương cảm đối với những người tôi vừa mới phê bình. Tôi hiểu rằng tất cả chúng ta đều rất giống nhau. Chúng ta chỉ là những con người, đều cố gắng hết sức để được yêu thương.

Có một câu chuyện ngụ ngôn rất hay của người Hasidic về anh chàng Rabbi Zusya cả đời cố gắng để trở thành một người tốt, chính trực. Cuối cùng, anh qua đời do kiệt sức vì cố gắng quá mức. Và khi anh đứng trước Thượng Đế, Ngài phán: "Này Zusya, ngươi quả là một người tuyệt vời, thông thái và dũng cảm. Nhưng hãy nói cho ta biết tại sao ngươi không thể là chính mình?".

Nói cách khác, con người thường e rằng nếu chỉ là chính mình thì chưa đủ. Ai cũng mong muốn đạt đến một sự hoàn thiện nào đó. Nhưng như vậy ta lại gặp phải khó khăn ở chỗ: những ai chân thật và có nhược điểm, có sai sót dường như đáng yêu hơn so với những ai toát lên vẻ bề ngoài quá hoàn hảo. Tôi nhớ đến một nghiên cứu của các chuyên gia tâm lý: họ cho các sinh viên xem hai tấm hình của cùng một thiếu nữ, một tấm với hình ảnh cô gái ăn mặc rất đẹp, còn tấm kia cho thấy cô gái vừa mới làm đổ cà phê lên vạt áo. Các sinh viên đều cho rằng họ thích cô gái có vạt áo dính cà phê hơn nhiều so với cũng chính cô với vạt áo sạch sẽ.

Sự thật đáng buồn là cho dù cố gắng thế nào đi nữa thì cái tôi giả tạo cũng không có được bản tính đáng yêu vốn có, mà nó chỉ toát ra vẻ nghiêm khắc và đạo mạo. Những ai biểu hiện một hình ảnh lý tưởng thường làm chúng ta cảm thấy không thoải mái - họ quá hoàn thiện để trở thành những con người thật, và thật khó để giao tiếp với họ vì lớp mặt nạ ngụy trang ngăn cản mối thân tình.

Tuy nhiên, khi họ trò chuyện với chúng ta bằng sự chân thật và tự cho phép bản thân dễ bị tổn thương, thì lúc đó có một con người thật tạo nên mối quan hệ. Do đó, hãy là chính mình, là một "Zusya duy nhất". Thật đơn giản và dễ dàng, nhưng điều đó có đủ sức mạnh để chuyển hóa cả bạn lẫn những người xung quanh.

Khi có ai đó nói lên một điều chân thật thì đó là lúc xua tan đi những e ngại, căng thẳng. Chẳng hạn khi tôi nói chuyện với một nhóm người về đề tài thiền định, mọi người trao đổi với nhau rất lịch sự; đến khi tôi chuyển sang phong cách của nhà giáo thì cả nhóm cư xử như là các sinh viên. Chúng ta hiểu rõ những vai trò này - chúng được rèn luyện và trau chuốt kỹ. Nhưng khi có ai đó bắt đầu tâm sự, chẳng hạn: "Cách đây một năm, con trai tôi bị chẩn đoán là mắc chứng loạn thần kinh, và tôi đã nghĩ chắc mình chẳng bao giờ hết muộn phiền. Tôi rất lo buồn. Sự thiền định ở đây có ích lợi gì?".

Lúc đó bạn có thể nghe cả tiếng đinh ghim rơi trong phòng, rồi đột nhiên là tiếng thở dài của mọi người. Bạn có thể cảm nhận sự ngọt ngào của lòng khoan dung, nhân từ lan tỏa khắp phòng như làn gió ấm áp khi mà lớp mặt nạ ngụy trang rơi xuống, và các cuộc trò chuyện trở nên thân tình và sâu sắc.

SUY NGẪM

Điều gì khiến bạn có khuynh hướng chỉ trích, phê bình người khác?

Nếu bạn có khuynh hướng bộc lộ sự giận dữ hay lòng ghen tị, hãy tự hỏi mình: "Tại sao ta lại nổi điên lên như thế?" hay: "Tại sao ta lại tị hiềm đến vậy?". Hãy thường xuyên tự vấn mình những câu hỏi tương tự, đặc biệt trong những lúc bạn bắt gặp mình đang suy diễn vấn đề theo kiểu "suy bụng ta ra bụng người".

12. Hòa hợp từ những đối kháng

Có một lần duy nhất trong mối quan hệ của chúng tôi, Joan đã muốn đấm vào mặt tôi. Sự cố này thể hiện một điều rất ý nghĩa với cả hai chúng tôi về bản chất của mối quan hệ, và phản ánh một thực chất là trong quá trình thay đổi luôn ẩn chứa nhiều xung đột, tranh cãi, rủi ro, đòi hỏi mỗi người phải biết kiên trì khám phá.

Điều khó khăn trong quá trình phức tạp này là bạn làm thế nào để bày tỏ nỗi lòng với người kia, nhằm ăn khớp với nhau một cách uyển chuyển trong các tình huống, mà không làm mất đi tính trung thực của riêng mình trong quá trình tranh luận. Điều này được áp dụng với những người có mối quan hệ mật thiết, sâu đậm với bạn. Nếu bạn và người kia, mỗi người có thể giữ được tính trung thực của riêng mình, nhưng vẫn bày tỏ nỗi lòng với nhau, đặc biệt vào những thời điểm quan trọng mang tính quyết định thì sau đó, một triển vọng mới, một sợi dây kết nối tình thân khác có thể nảy sinh.

Nếu bạn và đối tác của mình (người bạn đời, đồng nghiệp, các thành viên trong gia đình hay bất kì ai đi nữa) không thành công về điểm cốt yếu này, thì khả năng một trong hai người hoặc cả hai sẽ có bước thụt lùi nguy hiểm là rất lớn. Nhường bước và tự hy sinh quá mức để duy trì mối quan hệ bằng mọi giá sẽ dẫn đến sự nhượng bộ theo người kia một cách không suy nghĩ, thiếu cân nhắc, cái bản ngã "chúng ta" giả tạo không những vô dụng mà còn trống rỗng. Không ai mong chờ điều đó nên cả hai sẽ mất hứng thú, tạo nên "điểm chết" giữa hai người.

Không thể nào có được một "chúng ta" đích thực nếu mỗi người không sẵn sàng là một "cái tôi" riêng - rõ ràng và trung thực dưới mắt người khác. Dĩ nhiên chúng ta không muốn làm tổn thương lẫn nhau, và chúng ta cũng không muốn bị hắt hủi, bỏ rơi hay bị trừng phạt. Để có được sự hiểu biết và hòa hợp, mỗi người trong chúng ta cần phải có tính trung thực, sự hướng thiện và lòng bao dung. Nếu chúng ta chưa sẵn sàng là con người thật của chính mình thì chắc chắn chúng ta sẽ thất bại trong quá trình hòa hợp những đối kháng.

"KHOẢNH KHẮC HUATULCO"

Một lần, vợ chồng tôi đi nghỉ lễ ở Huatulco, một thị trấn nhỏ, buồn hiu hắt của Mexico nằm bên bờ Thái Bình Dương. Đó là một buổi chiều chủ nhật, trời vừa sụp tối, chúng tôi đón taxi đến một nhà hàng thơ mộng bên bờ biển - nơi được nhiều người khen ngợi. Thức ăn ở đây nghe đồn rất tuyệt, và cả hai chúng tôi đều đang đói nên rất muốn được dùng cơm tối ngay. Nhưng than ôi, khi chúng tôi đến nơi, vừa bước xuống bậc tam cấp sâu hun hút dẫn ra các bàn ăn và quầy bar ở sát bãi biển thì mới nhận ra nơi này đã đóng cửa. Bước ngược trở lên đi tới khu dạo mát tối lờ mờ, không một bóng người, đúng cái nơi mà trước đó taxi đã cho chúng tôi xuống thì chúng tôi nhìn thấy ánh đèn của một nhà hàng. Tuy đã được cảnh báo trước là nơi này thức ăn rất tệ và giá cả thì trên trời, nhưng vì chẳng có chiếc xe nào chạy qua, không còn cách nào khác buộc lòng chúng tôi phải ở lại.

Joan đói meo và muốn có cái gì ăn ngay lập tức. Theo hướng chúng tôi đang tới, tôi phát hiện ở khúc quanh gần đó có ánh đèn nê-ông rực sáng. Tôi muốn Joan ráng thêm tí nữa, đi đến đó xem sao trước khi phải ghé vào cái nơi bất đắc dĩ này. Tuy nhiên, cô ấy đã quá mệt nên không muốn đi tiếp, và cho rằng tìm kiếm trong đêm tối như thế này chỉ là vô vọng.

Chúng tôi đành đến dãy bàn được sắp xếp trên lề đường cao, trông chẳng khác gì một cái bẫy dành cho những người nhẹ dạ, và dĩ nhiên chẳng có ai khác ở đó ngoài chúng tôi. Một gã hầu bàn mặc áo veston trắng - tôi có ảo giác rằng gã này có đến tám chân - đang bay lượn lờ ngay chỗ của mình. Cái bàn lớn sạch sẽ sau đó được bày biện khá ấn tượng nhưng những con tôm nằm trên đĩa thì ủ rũ trông rất tội nghiệp. Những món ăn bị ôi thiu này là bữa ăn tối đặc biệt, và chúng tôi phải trả tiền với cái giá mắc gấp bốn lần so với mọi bữa ăn khác ở Mexico. Joan ăn thứ hải sản mềm oặt, teo tóp với dáng vẻ nhẫn nhục, cam chịu, còn tôi hầu như chẳng động gì đến các món của mình. Khi dùng xong bữa, ra khỏi nhà hàng và đi tới khúc quanh khi nãy, chúng tôi nhìn thấy ánh đèn nê-ông lấp lánh hàng chữ quảng cáo: hiệu bánh pizza. Lúc đó, một mùi thơm phức xộc vào mũi làm chúng tôi ứa cả nước bọt. Nơi này cũng vừa mới đóng cửa. Giá mà Thật là tức chết đi được!

Có đôi lúc, chúng ta vẫn nổi điên lên, ghét nhau cực kì trong âm

thầm. Tôi giận bản thân mình vì đã nhượng bộ để cho vợ tôi bỏ qua sự phán đoán của tôi (nói cho cùng, không có gì day dứt mãi trong lòng bằng việc tự mình phản bội mình), còn vợ tôi thì giận tôi vì quá đỗi vô tình với nhu cầu của cô ấy. Điều này nghe có vẻ không có gì to tát nhưng nó là hạt sạn tệ hại nhất đang làm xấu đi mối quan hệ của chúng tôi.

Sáng hôm sau, mỗi người chúng tôi ngồi thui thủi ăn sáng với tâm trạng nặng nề. Cà phê ngon tuyệt nhưng tình trạng căng thẳng vẫn âm ỉ chưa thể nguôi ngoai. Tôi hỏi vợ tôi có biết chuyện kể về Orpheus không. Nàng bảo không biết. Tôi bèn thuật lại câu chuyện thần thoại này, cố diễn đạt sao cho thật ấn tượng và trào phúng.

Orpheus - một danh ca nổi tiếng với những khúc hát gây xúc động có thể cảm hóa được cả muôn loài từ cây cỏ, núi đá khô cằn vô tri đến những loài thú dữ, đã thực hiện chuyến hành trình xuống địa ngục để tìm lại nàng Eurydice, người vợ rất mực yêu thương của chàng. Hadex - vị chúa tể cai quản chốn địa ngục đồng ý thả nàng ra với một điều kiện: Trên đường quay về, cho dù gặp chuyện gì đi nữa, Orpheus cũng không được quay lại nhìn Eurydice cho đến khi cả hai cùng đặt chân an toàn trên trần gian. Nếu không tuân thủ điều kiện, chàng sẽ mất nàng mãi mãi. Đường trở về vô cùng gian khổ. Eurydice thì vẫn không biết việc Orpheus phớt lờ những lời van nài thảm thương của nàng chính là vì mong muốn điều tốt lành cho cả hai. Nhưng cuối cùng, quá thương vợ phải đi trên con đường khó khăn và lo lắng không biết nàng có theo kịp mình không, Orpheus đã quay đầu nhìn lại. Cũng chính khoảnh khắc ấy, chàng thấy khuôn mặt kinh hãi của nàng Eurydice đang mờ dần, mờ dần và biến mất.

"Nghe xong câu chuyện này rồi, em hãy nghĩ lại những gì xảy ra tối qua và cho anh biết là em cảm thấy như thế nào?" - Tôi hỏi Joan với giọng vui vẻ như thể trêu chọc.

Vợ tôi ngừng ăn, trả lời rất đơn giản: "Em muốn đấm vào mặt anh một cái!".

Hiệu quả đến tức thì: tôi ngã người ra ghế phá lên cười, và Joan cũng khúc khích theo. Tôi dùng câu chuyện để chuyển tải khéo léo thông điệp "đàn ông hiểu biết nhất", và phản ứng của vợ tôi cho thấy cô ấy cho đó là điều phi lý. Tuy vậy, cả hai chúng tôi đều có thể bộc lộ rõ ràng quan điểm của riêng mình một cách trung thực mà không làm

tổn thương nhau. Trên cơ sở đó, cùng với cách biểu lộ vui vẻ thể hiện thiện chí của cả đôi bên, mọi sự căng thẳng giữa chúng tôi đã tan biến.

"Khoảnh khắc ở thị trấn Huatulco" của chúng tôi chỉ là một sự cố nhỏ, nhưng đó là cơ hội lớn để chúng tôi hiểu rõ nhau hơn. Chúng tôi đã cùng nhau suy ngẫm về vấn đề này: điều gì có thể cứu vãn được sự việc của đêm hôm trước, và điều gì có thể ngăn cản không cho sự việc tương tự tái diễn lần nữa? Tôi nhận thấy, lẽ ra nên cho Joan biết rằng tôi hoàn toàn hiểu nỗi lòng của cô ấy lúc đó: mệt nhoài, cảm thấy không thoải mái, cần được nghỉ ngơi ngay Còn tôi lý ra cũng đã có thể giữ vững lập trường của mình, chẳng hạn để cho cô ấy ngồi nghỉ giây lát và tự mình đi tìm hiểu xem ở khúc quanh đó có gì hay không trước khi quyết định dùng bữa ở đâu. Có được sự hiểu biết đó, tất cả sẽ đơn giản và suôn sẻ.

LÂM VÀO THẾ BÍ

Mỗi khi một mối quan hệ lâm vào thế bí, sự thử thách gắt gao của quá trình thay đổi có tiềm năng mang lại cho chúng ta một mối quan hệ sâu sắc hơn với chính mình cũng như với người khác.

Điều quan trọng làm cho tiềm năng đó biến thành kết quả chính là lòng quý chuộng chân lý từ cả hai phía. Khi cả hai thiếu đi mối quan tâm về lẽ phải thì tất cả những gì bạn còn lại chỉ là sự bế tắc hoặc thỏa hiệp, và chắc chắn không tránh khỏi cảm giác giống như sự phản bội. Hậu quả là dẫn đến sự phẫn uất, bực bội. Laureate Shirin Ebadi, người từng đoạt giải Nobel Hòa bình, có kể một câu chuyện ngụ ngôn của người Ba Tư: Ngày xưa, lẽ phải là một chiếc gương do Thượng Đế nắm giữ. Một ngày, chiếc gương vuột khỏi tay Ngài và vỡ tan thành hàng triệu mảnh. Mỗi mảnh rơi vào tay mỗi người và từ đó ai cũng tuyên bố rằng mình có một mảnh chân lý. Thách thức đối với chúng ta là làm sao giữ vững được mảnh chân lý của riêng mình với tất cả lòng dũng cảm và trung thực, trong khi vẫn tôn trọng mảnh chân lý của người khác (và do đó phải thừa nhận tính toàn diện).

Cụm từ "mối quan hệ" có nguồn gốc từ chữ La-tinh "relatio", có nghĩa là "nói". Do đó khi bạn nói với tôi một cách trung thực những gì đang diễn tiến trong bạn, và tôi nói với bạn những gì đang xảy ra trong tôi, chúng ta sẽ hiểu và đồng cảm với nhau. Nếu không, chúng

ta giống như hai quyển sách đóng kín được đặt cạnh nhau mà không ai hiểu ai. Joan và tôi, "sau khi xem xét lại hành vi của mình" cuối cùng đã hiểu và thông cảm nhau, rút ra một bài học từ mối bất hòa và sự trải nghiệm được chia sẻ.

Khi cả hai cùng bày tỏ, sẵn sàng thay đổi theo hướng tích cực thì sự trọn vẹn của lẽ phải, của mối quan hệ sẽ tạo nên bản chất "chúng ta" đích thực với sức sống riêng và tính đồng nhất sáng tạo.

SUY NGẪM

Nghĩ về một vài tình huống mà bạn đang có bất đồng hoặc xung đột với người khác - người rất quan trọng với bạn. Chia trang giấy ra thành hai cột: bên trái, mô tả tình huống và những điều bạn cảm nhận; bên phải, mô tả những điều bạn đã nói hoặc đã làm. Bạn thấy sự không nhất quán nằm ở đâu, hậu quả là gì và nó có sự khác biệt ra sao?

13. Tạo nên sự khác biệt

Giai đoạn thứ ba của hành trình thay đổi là sự quay về với chính mình. Vượt qua giai đoạn trung gian và đương đầu với mọi thử thách, chúng ta hiểu rõ hơn về sức mạnh và năng lực của mình. Khi ta dùng hết khả năng để cống hiến cho lợi ích cộng đồng thì cũng là lúc chuyến hành trình hoàn tất. Nhưng trên thực tế, đôi khi chúng ta cũng chỉ là người làm mọi người nản lòng. Ta có thể làm gì và ta nên bắt đầu từ đâu?

Đây là một ví dụ rất thích hợp được trích dẫn từ quyển nhật kí của tôi viết vào tháng 4 năm 2004.

Tôi đang đi trong phi trường thì nghe bản tin buổi chiều phát ra vang vọng từ chiếc ti-vi treo trên cao. Tôi ngồi ở phòng đợi và nhanh chóng bị thu hút bởi những hình ảnh khủng khiếp của một cô gái tươi cười trong bộ đồng phục dã chiến, đang kéo lê một người đàn ông Iraq ốm như que củi và đáng thương bằng sợi dây xích. Ông ta trần truồng và đang chịu nhục hình; nhưng hãy nhìn xem, dẫu có bị buộc tội gì đi nữa thì ông vẫn là một con người. Nhưng cô gái binh nhì có khuôn mặt như tiên kia có lẽ không nhìn ông ta theo cách đó: Rõ ràng cô gái đã tước đi phẩm giá con người của cả ông lẫn của chính cô. Tôi che mặt giấu đi nỗi hổ thẹn thay cho cô và cảm thấy buồn bã không nguôi với nỗi xót xa tột cùng: những ân oán đã tạo ra số phận bị đọa đày. Cuối cùng, lòng đầy sợ hãi, tôi chúi mũi vào quyển tiểu thuyết hình sự, mong tìm một nơi trú ẩn khác và quên đi những gì trông thấy, nhưng rốt cuộc lại còn tồi tệ hơn.

Lúc ấy, tôi thấy mình cũng không khác gì so với cô gái tươi cười đang nắm sợi dây xích kia. Tôi đã tỏ ra vô cảm, không màng đến những gì cần được thay đổi, bởi vì càng nhìn thẳng vào sự thật thì càng thêm đau lòng. Tôi có thể làm được gì đây? Mất đi mọi ý niệm trước mắt, tôi hoàn toàn chết lặng trong nỗi hoảng sợ. Sự cố thủ theo thói quen của cái bản ngã về sự phủ nhận, đổ lỗi cho hoàn cảnh, đổ lỗi cho người khác và sự cam chịu đã hoàn toàn thao túng, nắm trọn quyền kiểm soát trong tôi. Tôi biết rõ điều đó Tôi căm ghét nó nhưng tôi vẫn thản nhiên (hay vờ như thản nhiên) đọc tiếp quyển tiểu thuyết mà không hề có một phản ứng nào.

Nhiều tháng trôi qua, tôi bắt đầu ngẫm nghĩ lại hành vi xã hội nào buộc tôi phải làm cho sáng tỏ, và cần điều gì để tạo ra sự khác biệt theo cách phát triển khả năng nhìn nhận vấn đề một cách sâu sắc. Rõ ràng sự yếu đuối chẳng giúp ích gì cho khả năng nhìn thấu suốt vấn đề, do đó tôi bắt đầu quá trình tự thẩm vấn gắt gao. Điều gì ngăn cản tôi hành động? Tôi tự hỏi và vỡ lẽ rằng, kẻ thù thông thường nhất của hành vi xã hội cần được làm sáng tỏ là tình trạng cô độc không được giúp đỡ, tôi e rằng mình không có sự ủng hộ nào để có thể tạo ra sự khác biệt. Thế thì tại sao tôi phải lấy làm buồn bực? Helen Keller(*) - chắc chắn đã từng trải qua cảm giác cô độc vì bệnh tật của mình - bày tỏ một cách thẳng thắn những cảm xúc đó: "Tôi chỉ là một con người, nhưng tôi vẫn giữ được bản chất con người mình. Tôi không thể làm tất cả, nhưng tôi vẫn có thể làm được một điều gì đó". Thường khi tôi tổ chức những buổi hội thảo trên cả nước, có ai đó trao cho tôi một mảnh giấy cảm ơn, hoặc đích thân đến nói với tôi rằng tôi đã làm nên sự khác biệt quan trọng để chữa lành vết thương lòng của họ. Tôi không thể ngăn cản sự tàn sát giữa các dân tộc, sự hạ nhục làm mất tính người và những ân oán trả thù lẫn nhau làm hủy hoại biết bao gia đình hạnh phúc. Nhưng tôi có thể giúp cho một gia đình tìm thấy niềm an ủi trong sự tha thứ.

Khi nghĩ về những người tôi có thể giúp đỡ, tôi nhớ đến đứa bé đứng ở mép nước ném những con sao biển trở về với đại dương. Có một người lớn bảo rằng có quá nhiều sao biển ở bờ biển nên việc làm này không thể tạo sự khác biệt, cô bé nhìn con sao biển trong lòng bàn tay và bảo: "Nhưng cháu có thể cứu được con sao biển này, cháu có thể tạo ra sự khác biệt đối với nó".

Mỗi chúng ta đều có những thứ đáng giá để trao tặng, sẻ chia, vấn đề là chúng ta thường nghĩ tặng phẩm của người khác có giá trị hơn của mình. Bhagavad Gita, học giả cổ điển vĩ đại người Hindu, khuyên chúng ta nên thực hiện nhiệm vụ theo giá trị của mình, bởi cố thực thi nhiệm vụ theo giá trị của người khác sẽ tạo ra mối nguy hiểm rất lớn cho tâm linh. Thánh Paul cũng bày tỏ ý niệm tương tự khi nói về khả năng tâm linh khác nhau của mỗi người. Chẳng hạn, người này có khả năng về y học để chẩn đoán, chữa lành bệnh, còn người khác có sự hiểu biết sâu rộng về chính trị; hay người này có khả năng làm cha mẹ tốt, người kia lại giỏi tổ chức kinh doanh... Nói cách khác, câu hỏi có ý nghĩa nhất đối với tôi không phải là: "Tại sao tôi không thể là nhà hoạt động tài ba như Eve Ensler?" mà là: "Làm thế nào tôi có thể sử dụng tốt nhất khả năng của tôi để tạo nên sự khác biệt cho thế giới

này?".

Khi thực hiện những điều bạn có thể làm được - thay vì cố làm điều của người khác - thì những ý tưởng sáng tạo sẽ giúp bạn gia tăng khả năng nhìn nhận vấn đề một cách sâu sắc hơn. Điều đó như thể cuộc sống mở ra những cơ hội để tiếp nhận bạn, và hoàn cảnh đưa đẩy giúp bạn gặp nhiều thuận lợi - vượt xa cả giới hạn của nỗ lực cá nhân trong hành trình của bạn.

Có thể lý giải điều này theo khía cạnh khoa học. Vào thập niên 1960, nhà khí tượng học người Mỹ Edward Lorenz đã thiết lập mô hình các vùng khí hậu trên toàn cầu. Ông dùng hệ thống máy vi tính lớn nhất để phục vụ cho mục đích của mình. Qua quá trình quan sát, ông nhận thấy thời tiết thường xuyên bất ổn, rất khó đoán trước được. Nhưng nếu một con bướm chúa ở Mexico thình lình đập đôi cánh một cách loạn xạ thì nó đã tạo ra một sự chuyển động dữ dội của không khí có thể làm cho thời tiết ở một khu vực xa xôi nào đó không ổn định, chẳng hạn như ở Outer Mongolia (Mông Cổ). Nhà lý thuyết về sự hỗn loạn của thời tiết này gọi đây là "Hiệu ứng cánh bướm". Sự thật là khi tình thế thích hợp và có hướng đi rõ ràng, chỉ cần một biến đổi nho nhỏ về thái độ hay mục đích cũng có thể làm thay đổi thế giới quanh bạn.

Càng có nhiều sự hỗn loạn, người ta càng có nhiều khả năng để tạo ra sự khác biệt có ý nghĩa.

Nhà nhân loại học Victor Turner gọi thời kì hỗn loạn của tâm ngưỡng kích thích, thời điểm mà trật tự cũ tuy mất đi nhưng cái mới vẫn chưa hình thành, là "lãnh địa của những điều có thể". Đây là khoảnh khắc mà bất cứ điều gì chúng ta cũng có thể hình dung và hy vọng có cơ hội lớn nhất để trở thành hiện thực. Nếu chúng ta hành động đúng thì đây là thời cơ mà những người ủng hộ sẽ bất ngờ xuất hiện để trợ lực tích cực cho ta. Sự hỗn loạn trong tâm thường mang đến hai ý nghĩa là "tiềm năng" và "sức mạnh", đòi hỏi ta phải nỗ lực để làm cho sự thay đổi to lớn trở thành hiện thực.

SUY NGẪM

Món quà nào bạn mang đến cho cuộc đời: tài năng hay sức mạnh để giúp thế giới này tốt đẹp hơn? Hãy nghĩ về cộng

đồng khi bạn suy xét vấn đề trên. Bạn có thể cống hiến cho cộng đồng như thế nào?

14. Nhận thức và tương tác với cuộc sống

Có sự khác biệt cơ bản giữa sự thay đổi "tình cờ xảy ra cho chúng ta" và sự thay đổi có chủ đích do chúng ta chủ động tạo ra. Sự phân biệt nằm ở chỗ: khả năng bẩm sinh của con người có được để hình dung và biến tiềm năng này trở thành hiện thực và một tiềm năng luôn được che giấu dưới bề mặt của đời sống thực ở hiện tại. Cho dù hoàn cảnh thực tế có làm cho chúng ta nản lòng đến đâu thì chúng ta vẫn luôn luôn giữ được hạt giống chứa đựng điều tốt đẹp. Ý thức được điều này, bằng cách tập trung và thu hút mọi ý nghĩ, ước muốn, hành động và biến nó thành hiện thực vì lợi ích của cộng đồng là một bản chất tốt đẹp của nhận thức.

Dâng tặng nhận thức của mình để cải thiện cộng đồng là hành động vô cùng tốt đẹp. Câu chuyện Bernadette Cozart, một người phụ nữ bình thường, là một điển hình tạo cảm hứng để mọi người trong chúng ta hướng về cái nhìn mới cho tương lai, thậm chí trong những tình huống mà ta tưởng chừng như vô vọng.

Bernadette rời vùng Trung Tây đến Harlem vào đầu thập niên 1980 chỉ với mảnh bằng chuyên về làm vườn và một trái tim nhân hậu. Những con đường tráng nhựa trong thành phố chào đón cô, nhưng chẳng hề hứa hẹn một thiên đường cho những người làm vườn như cô. Những khu đất trống vứt đầy rác rưởi, chai lọ bể và vật phế thải chứa nhiều hiểm họa, là hang ổ cho lũ chuột cống, những tên mua bán ma túy và những kẻ nghiện ngập với đôi mắt đờ đẫn. Nơi mà lẽ ra là công viên và khu vui chơi an toàn cho trẻ em thì lại chứa những cạm bẫy nguy hiểm, chứa đầy nỗi tuyệt vọng. Hầu hết các cư dân sống gần đó tự nhốt mình trong những căn hộ chung cư, những khu tập thể hơn là liều mình băng ngang qua chốn nguy hiểm này.

Khi nhìn thấy tình trạng đáng buồn của khu phố như vậy, thay vì lên án, chê trách, tập trung làm công việc của mình hoặc cam chịu số phận như các cư dân ở đây, Bernadette đã muốn thay đổi nơi này, như lời khẳng định nổi tiếng của Thánh Mahatma Gandhi: "Chúng ta phải biến đổi thành những điều chúng ta muốn nhìn thấy".

Kết hợp kinh nghiệm sẵn có với tấm lòng nhân ái và khả năng sáng tạo, Bernadette đã nhìn ra tiềm năng trong những điều tuyệt vọng và hỗn loạn ở đó. Cô đã thấy được triển vọng to lớn mà những khu đất ngổn ngang gạch vụn này mang lại: chúng có thể biến thành những khu vườn xanh tốt cho các cư dân trong vùng. Cô cũng trông thấy viễn cảnh kéo những cư dân này ra khỏi khu nhà tập thể và làm thay đổi mối quan hệ của họ với nhau bằng cách đưa họ tham gia vào việc trông nom, chăm sóc các khu vườn. Bằng cái nhìn hết sức nhạy bén, cùng với tài năng và sự nhiệt tình, Bernadette đã áp dụng các biện pháp thích hợp để giúp Harlem tiến tới một tương lai tốt đẹp hơn.

Vào lúc mà tôi nghe cô trả lời phỏng vấn trên đài phát thanh National Public, Bernadette đã nhận được nguồn tài trợ từ các doanh nghiệp ở các vùng lân cận, và đó cũng là "cú hích" để cô sáng lập ra hơn một trăm khu vườn cộng đồng. Các bậc trung niên có kinh nghiệm trong trồng trọt cùng sát cánh làm việc với các thanh niên, giúp họ thay đổi cuộc đời thay vì tham gia các băng nhóm tội phạm và trộm cướp. Các khu vườn đều có rào chắn và chìa khóa được giao cho những người quản lý do địa phương chỉ định cất giữ. Nhiều loại dược thảo được trồng, đóng gói và đem bán, đã đem về một nguồn tài chính rất lớn cho cộng đồng. Những chiếc chuông gió cùng với các bức tượng điêu khắc được trang trí trong khu vườn là tặng phẩm của các chủ doanh nghiệp địa phương, đã tô điểm thêm cho nơi này.

Lúc Bernadette đến Harlem, vẻ đẹp cổ kính của nơi đây đã rơi vào trạng thái suy tàn và cuộc sống mới vẫn chưa tái sinh. Giai đoạn đầu, cùng với tình trạng hỗn loạn và sự bất ổn, là cơ sở thử nghiệm mang tính tự nhiên để đặt nền móng cho một tầm nhìn mới. Trong đó, những con người bình thường như Bernadette trở thành tác nhân làm thay đổi xã hội, họ nhận thức được "điều có thể" để thúc đẩy mọi người phát triển khả năng nhìn nhận vấn đề sâu sắc hơn. Thật thú vị khi đặt ra câu hỏi: "Điều gì đã làm cho cô có thể nhìn thấy hy vọng và đặt niềm tin vào cuộc sống trong một hoàn cảnh mà người khác không thể?".

Một phần là vì Bernadette đến vùng Harlem từ nơi khác nên cô không bị chi phối bởi một "nền văn hóa tuyệt vọng". Cô có thể nhìn nơi này bằng cặp mắt khác với mọi người, vì bản chất của cô hoàn toàn không giống những cư dân "nằm trong hộp" bản địa. Điều này nảy sinh câu hỏi khác: "Làm thế nào chúng ta có thể thoát khỏi những

tình cảnh không thể nào chấp nhận được - cái mà nhiều người vẫn chịu đựng từ ngày này sang ngày khác như thể đó là sự sắp đặt của số mệnh?". Câu trả lời gồm có hai vấn đề: một là chúng ta phải thấy rõ những thiệt hại, mất mát mà hoàn cảnh gây ra; và hai là chúng ta phải hình dung ra sự việc theo cách mà mọi ràng buộc, hệ lụy được tháo gỡ.

Nhà sư phạm người Brazil, Paolo Freire, có một thí dụ rất hay về quá trình tháo gỡ, bao gồm hai vấn đề này. Lớn lên từ một trong những vùng nghèo nhất của Brazil, ông thấy rằng những người thường xuyên gặp nhiều trở ngại trong đời dường như không có khả năng làm thay đổi cuộc sống khổ cực, đáng thương của mình, vì họ không thể diễn đạt bằng lời, thậm chí gọi tên hoàn cảnh khó khăn đó là gì. Ngay từ lúc mới sinh ra, họ đã phải sống trong môi trường như vậy, do đó họ không hề biết được điều gì khác ngoài những gì họ thấy. Họ giống như "ếch ngồi đáy giếng", không thể khám phá hết thế giới tươi đẹp trên mặt đất, cho đến khi họ thoát ra khỏi tình trạng mà Freire gọi là "văn hóa bị lãng quên" - một nền văn hóa không có hy vọng cho sự thay đổi.

Phương pháp phá vỡ "sự yên lặng" của Freire thực thi bằng cách chụp nhiều bức hình ở nhiều nơi khác nhau, đã giúp mọi người nhận thức được cảnh huống của mình một cách toàn diện. Sau đó ông mời những người sống ở địa phương, cùng với đội ngũ các nhà khoa học nghiên cứu về xã hội, xem những bức hình đó và giải thích ý nghĩa của chúng. Lần đầu tiên có thể gọi tên những hoàn cảnh tồi tệ và nói lên những cảm xúc của mình về những điều kiện như thế - họ không còn là những "người tù vô thức" nữa, họ đã có thể xác định và nhận diện được hoàn cảnh. Cuối cùng, họ hình thành ý niệm, và từ đó có thể chọn lựa được một cuộc sống tốt hơn. Chú ếch đã khám phá ra thế giới diệu kì trên mặt đất và một khoảng trời xanh mênh mông đang chờ đón.

SỰ CHIÊM NGHIỆM ĐÁNG KHÍCH LỆ

Xác định rõ vấn đề là quá trình tự suy nghĩ sáng suốt, điều này cho phép chúng ta thoát khỏi mọi sự ràng buộc. Nhà triết học đương đại người Pháp, Paul Ricoeur, đã viết: "Ngôn ngữ là ánh sáng của mọi cảm xúc. Thông qua ngôn ngữ, con người có thể diễn đạt ý nghĩ bằng lời khi phải đương đầu với những điều kiện bất hợp lý, nỗi đau và sự thống khổ của riêng mình". Khi một người phụ nữ có thể thừa nhận

sự thật và nói ra vấn đề rắc rối trong gia đình mình (chẳng hạn, chứng nghiện rượu của chồng hay việc sống dựa dẫm vào chồng), thì lúc đó những tổn thương trong tâm hồn của người này mới có hy vọng được chữa lành, và những khúc mắc trong gia đình cô có thể tự được tháo gỡ.

Một quá trình tương tự về "sự không nhận thức vấn đề" xảy ra với những người lúc nào cũng cảm thấy áy náy, lo âu, hay tự trách mình và thường chán nản tuyệt vọng - rồi đến một ngày, họ đột nhiên nhận ra cách suy nghĩ và tâm trạng tương tự như thế là triệu chứng của sự trầm cảm. Chỉ khi xác định rõ vấn đề của mình thì họ mới có thể tìm được phương pháp chữa trị thích hợp và phát triển cảm quan rộng lớn hơn để tìm ra biện pháp tháo gỡ mọi ràng buộc.

Đặc biệt là đối với những người làm việc trong các công ty, xí nghiệp thì vấn đề bị ức chế khả năng được phát biểu, bày tỏ quan điểm càng lớn. Họ ít khi được bộc lộ cảm quan của chính mình về công việc, đời tư hay những năng lực tiềm ẩn chưa có điều kiện phát huy Điều này dẫn đến hậu quả là không những bản năng thấp kém của con người bị kiềm chế, mà nó còn kiềm chế cả bản năng cao đẹp - được nhà nghiên cứu Abraham Maslow gọi là "sự ức chế đức tính cao quý".

David Cooperrider, giáo sư trường Đại học Case Western Reserve, trình bày quá trình luyện tập dành cho những người cùng làm việc trong doanh nghiệp và những đoàn thể khác để khôi phục bản chất cao quý, đồng thời cùng nhau tìm kiếm tầm nhìn mới. Đây là một dạng của sự nhận thức, được gọi là "sự chiêm nghiệm đáng được khích lệ", mà trọng tâm là để đánh giá bất kì hạt giống tốt nào làm cho cuộc sống trở nên có giá trị trong mọi tình huống.

Bernadette Cozart thấy được giá trị của đất đai là mang lại nhiều hoa lợi, cho dù chúng bị chôn vùi dưới lớp rác rưởi của những khu đất bỏ hoang ở Harlem. Cô hy vọng người ta có thể gặt hái được thành quả xứng đáng một khi họ xới tung đất lên. Bằng cách tập trung sự chú ý vào những điều đang hiện hữu, ngay cả khi chỉ là lời nhận xét thoáng qua. Hiểu rõ chân giá trị về tiềm năng thật sự của vạn vật là lúc viễn cảnh tương lai mới bắt đầu đến làm bạn với chúng ta.

SUY NGẪM

Hãy nghĩ đến một tình huống xảy ra trong gia đình hay trong công việc đang làm cho bạn cảm thấy buồn bực. Nếu phải thay đổi thì kết quả sẽ như thế nào? Theo bạn cách nào là lý tưởng nhất? Nó phải được làm khác đi ra sao? Bạn có thể hình dung ra tiềm năng thật sự không? Trong khả năng của mình, bạn có thể áp dụng biện pháp nào nhằm để phát huy năng lực thấy trước vấn đề một cách thực tế không?

15. Suy ngẫm để tâm thanh tịnh

Thiền định đòi hỏi khả năng tập trung cao độ, được thể hiện ngày càng rõ qua thời gian, do đó đừng quá nghiêm khắc với bản thân khi tâm trí suy nghĩ lan man sang vấn đề khác. Lúc này, điều quan trọng là mang tâm trí trở về thực tại. Khi thiền định, tâm thức được ví như một con trâu khỏe mạnh: nó sẽ nổi điên nếu bị nhốt vào mảnh ruộng nhỏ, nhưng nếu được thả vào cánh đồng cỏ rộng lớn, theo lẽ tự nhiên, nó sẽ trở lại hiền lành.

Cánh đồng cỏ mênh mông ở đây tượng trưng cho tính hiếu kì, thích khám phá của tâm trí. Nói cách khác, trong thiền định đừng bận tâm đến cái gì sẽ xảy ra kế tiếp-mọi việc đều tốt như nhau. Những cặp nhị nguyên của căng thẳng-yên ổn, niềm vui-nỗi buồn, buồn chán-náo nhiệt, đều là những xúc cảm giống nhau: bản chất vốn có của chúng không phải là tốt hay xấu mà chỉ là những gì đang xảy ra trong chốc lát. Hãy kiên nhẫn chờ đợi, một cái khác sẽ đến. Mọi suy nghĩ đều vô thường như những đám mây trên bầu trời.

Bạn có thể chú ý đến những suy nghĩ và cảm xúc đang thay đổi của mình bằng tính hiếu kì như một đứa trẻ: "À, thanh thản thật" hay "Ồ, cơn giận lại xuất hiện". Đừng phê phán, mọi suy nghĩ sẽ thông thoáng hơn. Bạn có thể thoải mái thả mọi ý tưởng cho chúng bay lơ lửng trên bầu trời trong xanh của tâm trí. Ngay cả khi có một đám mây đen trôi qua, báo hiệu một cơn giông sắp đến, thì bầu trời vẫn giữ được sự bình lặng của nó.

Trải qua thời gian, tính rộng lớn thâm nhập vào cuộc sống hàng ngày. Bạn thường xuyên nhận thức mơ hồ về tâm điểm của mình, tâm tính tự nhiên, trạng thái hiện hữu... Thay vì nhìn thế giới qua bức màn của mọi suy tưởng, bạn nhận thức nó một cách trực tiếp, mặt đối mặt. Trong thời khắc quý giá của hiện tại, toàn thể cái tôi của bạn gửi đến vũ trụ lời cảm ơn chân thành và sâu sắc về tất cả những tặng vật mà cuộc sống mang lại.

Hãy tiến hành một thử nghiệm nhỏ: toàn thân thư giãn, tập trung nhìn vào một vật mà bạn thấy trước đó, chẳng hạn cái điện thoại. Chăm chú nhìn từng chi tiết của nó một cách có ý thức. Điều này tạo

cho bạn có cơ hội chú ý đến mọi chi tiết mà trước đây bạn không hề để ý. Từ đó, thay vì quan sát vạn vật, chúng ta suy nghĩ về bản chất của vạn vật, và tính trực tiếp của sự trải nghiệm biến mất dần khỏi tâm trí. Khi bạn xoay tâm vào bên trong, nguồn cảm hứng thiền định sẽ hướng lòng bạn đến thế giới rộng mở của sự yên vui vĩnh cửu.

Sau đây là mô tả của chúng tôi về quá trình thiền định.

Hãy nới lỏng quần áo. Nếu ngồi trên ghế, đặt hai chân lên sàn nhà. Nếu ngồi lên đệm đặt trên sàn, để chân sao cho bạn luôn cảm thấy thoải mái nhất. Tư thế này gọi là asana, nếu toàn thân bạn cảm thấy ổn định trong tư thế này thì tâm trí bạn sẽ ít bị xáo trộn. Giữ lưng thẳng để thở ra và hít vào được dễ dàng, lòng bàn tay trái để ngửa đặt thoải mái trên đùi, bàn tay phải khum thành hình chén, úp nhẹ lên bàn tay trái.

Hãy tưởng tượng có một sợi chỉ vô hình gắn vào đỉnh đầu, treo cơ thể bạn lơ lửng trong không trung. Đầu giữ thẳng để giữ trọng tâm cho toàn thân, xương sống thẳng, nhưng đừng căng lưng. Đôi vai thả lỏng theo tư thế cân bằng tự nhiên. Mắt nhắm hoặc khép hờ. Tư thế này giúp ích cho bạn rất nhiều. Với sức ép bề ngoài tác động lên cơ thể bạn... cảm xúc nào đang xuất hiện? Bạn có cảm thấy luồng sinh khí thoát ra từ mặt đất không? Cho dù bạn có cảm nhận được hay không cũng không sao, hãy tìm hiểu những gì bạn quan tâm về dòng năng lượng đang vận hành trong cơ thể và xung quanh bạn...

Bây giờ hãy tập trung chú ý vào "huyệt đan điền" (*hara*), trung tâm tâm linh và thể xác nằm ngay giữa cơ thể, dưới rốn khoảng chừng 5cm. Hít vào bằng mũi để cho hơi thở di chuyển xuống vùng chứa khí ở huyệt đan điền và giãn bụng ra. Khi thở ra, thóp bụng lại. Hít vào, giãn bụng ra. Thở ra, thóp bụng lại. Tập trung hơi thở bằng cách đếm... Đưa hơi thở xuống huyệt đan điền, cảm nhận năng lượng hơi thở khi giãn bụng ra - đếm 10, thở ra thóp bụng lại đếm 10... Nếu tâm trí miên man suy nghĩ sang vấn đề khác, hãy đưa dòng suy nghĩ trở về hiện tại.

Bạn có nhận thấy hơi thở hít vào và thở ra tạo nên dòng năng lượng? Hãy chú tâm đến bản chất của sự trải nghiệm: Bạn cảm nhận được điều gì khi hơi thở đang len lỏi vào cơ thể bạn? Bạn cảm thấy như thế nào khi hơi thở và cơ thể bạn đang tác động qua lại? Cơ thể và không khí bên ngoài, cơ thể và hơi thở, cả hai hòa quyện thành

một. Hãy chú ý đến tính hợp nhất này... sẽ không còn thân xác, không còn hơi thở.

Tập trung vào sự hợp nhất của âm thanh bên ngoài đang thâm nhập vào và những gì cơ thể đang cảm nhận. Không một âm thanh nào riêng rẽ, sự thinh lặng đến vô cùng, chỉ còn là cảm giác thuần túy về âm thanh... nguồn năng lượng... nguồn năng lượng... nguồn năng lượng đang chuyển động và biến đổi.

Nếu bạn bắt đầu suy nghĩ, hãy chú ý đến dòng tư tưởng đang kéo đến như những đám mây bồng bềnh trôi qua bầu trời xanh quang đãng của một tinh thần rộng mở. Tập trung vào sự hợp nhất giữa dòng suy nghĩ và người suy nghĩ. Cảm xúc thuần khiết của dòng suy nghĩ là gì? Không có gì để nói hay có thể diễn tả sự thỏa mãn, chỉ còn lại cảm xúc: nơi mà dòng suy nghĩ và người suy nghĩ đạt đến...

Hãy tự nhận thức. Tập trung vào sự hợp nhất của nguồn năng lượng: bạn có được sự trải nghiệm gì khi tinh thần và thể xác cùng hòa nhập để tạo ra nguồn năng lượng bao trùm lấy bạn. Không có thân xác tách rời, không có tâm trí tách rời, không có cái tôi tách rời - chỉ còn một cõi tâm thanh tịnh... chỉ còn một nghị lực phi thường... chỉ còn tình yêu và sự thân tình...

Quay trở về với hơi thở trong hiện tại, hít vào và thở ra. Giữ yên hơi thở ở vùng đan điền. Những gì bạn cảm thấy là chân lý đang dần lộ ra ở hiện tại, đó gọi là chính niệm.

Bây giờ hãy thực hành thiền định. Tập trung vào hơi thở và hướng ý nghĩ về mọi cảm xúc của bản thân. Cho dù bạn cảm thấy thanh thản hay bồn chồn, lo lắng; hài lòng với cái mình có hay hoang mang thì cũng không sao. Vấn đề là tập trung ý nghĩ về những điều đang xảy ra ở hiện tại để nắm bắt được sự trải nghiệm của riêng mình trong cuộc sống... Khi nào bạn cảm thấy mình đã sẵn sàng, hãy quay về phòng và bắt đầu thiền định với đôi mắt rộng mở...

Chúc mừng các bạn đã dành thời gian để thiền định. Khi kiên trì thiền định, bạn sẽ mở rộng khả năng nhận thức về nhiều sự việc xảy ra trong đời. Bạn là một phần của vạn vật và vạn vật là một phần trong bạn. Cuộc sống rất quý giá, bạn hãy tận hưởng những tặng phẩm mà cuộc đời mang lại!

Bài hát Ngồi hát ca bềnh bồng, nhạc sĩ Quốc Bảo.
TVC (TV commercial): quảng cáo trên truyền hình.
(1) Đơn vị đo diện tích ruộng vườn, bằng 1000 mét vuông, tức 1/10 mẫu.
(2) Bước.
(3) Đống lớn chất bằng những bó lúa.
(4) Dần lân: dài dòng.
(1) Nói luôn miệng, không đâu vào đâu.
(1) Đông, nhiều.
(1) Đồ dùng để lót quai nồi cho đỡ nóng.
(1) Anh.
(1) Theo tập tục trước đây gia đình đủ ăn đủ mặc ở quê thường sắm cho mỗi đứa con ba bộ đồ mới thay đổi trong ba ngày Tết.
(1) Nói thiệt tình.
(*) Helen Keller (1880 - 1968): tác giả và diễn giả nổi tiếng người Mỹ, bị mù và điếc từ năm 2 tuổi.
1\. Người Tây dương, tức là người phương Tây
2\. Người Đông dương, tức là người Nhật Bản
Công ty Đông và Tây Ấn Độ: ở đây tác giả muốn nói về công ty Đông và Tây ấn độ của Hà Lan (xin chớ nhầm với công ty Ấn Độ của Anh). Công ty Đông Ấn của Hà Lan, tên tiếng Anh Dutch East India Company (tên đầy đủ là Dutch United East India Com), tiếng Hà Lan Vereenig de Ootindische Compagnie, viết tắt VOC. lập 1602, giải tán 1799, là công ty tư nhân lớn nhất thế giới đương thời, có tính chất một nhà nước. Công ty có quân đội riêng gồm 10 nghìn lính đánh thuê, đội thương thuyền vũ trang 150 tàu, đội chiến thuyền 40 tàu, có cả nhà máy đóng tàu; cổ tức của công ty cao tới 40%. Công ty này năm 1624 phát hiện và lập thương cảng tại Mỹ, đặt tên là New York. Công ty Tây Ấn của Hà Lan (Dutch West India Com, thành lập năm 1621, là một chi nhánh của công ty Đông Ấn) là công ty tư nhân mạnh nhất, hiệu quả nhất thế giới xưa nay (hơn cả Microsoft, IBM, GM thời nay), lợi nhuận cao tới 200 - 300% (ngày nay công ty có lợi nhuận cao nhất là 20 - 30%)
Luật rừng Hobbles, tức Hobbles Jungle: Các loài thú trong rừng dựa vào sức mạnh của mình mà giành lấy phần thụ hưởng. Con người cũng hành động như thế và nếu cần thiết, thậm chí họ còn tàn sát lẫn nhau hoặc biến đồng loại thành nô lệ. Đây là một triết lý của Thomas Hobbles (1588 - 1679, người Anh), triết gia duy vật máy móc, ủng hộ chế độ quân chủ chuyên chế, đề xuất Thuyết Khế ước có ảnh hưởng lớn tới thế giới.
Cuộc chiến tranh 30 năm: Thirry Year's War, cuộc loạn chiến ở Châu Âu trong thời gian 1618 - 1648, chủ yếu diễn ra trên phần đất nay là nước Đức, có sự tham gia của nhiều cường quốc.
Kế hoạch 14 điểm: còn gọi là Nguyên tắc 14 điểm, Fourteen Points, tức

Chương trình hòa bình 14 điểm do Tổng Thống Mỹ Wilson đưa ra ngày 8/1/1918 tại Hội nghị Hòa Bình Paris sau khi chấm dứt Thế chiến I.
Hội Quốc Liên: League og Nations, tổ chức liên minh các quốc gia kiểu như Liên Hợp Quốc hiện nay, tòn tại trong thời gian 1/1920 - 4/1946. Do Thượng viện Mỹ từ chối không cho Mỹ tham gia Hội này nên Hội hoạt động kém hiệu quả. Ngày 18/4/1946 Hội Quốc Liên tuyên bố giải tán (sau khi Liên Hợp Quốc thành lập ngày 24/101945).
1\. Vương đạo: 'đạo của người làm vua' trng triết học chính trị phong kiến Trung Quốc, ý nói chính sách dùng nhân nghĩa trị thiên hạ của vua chúa phong kiến Trung Quốc. Ngược lại là Bá đạo: chính sách dùng vũ lực, cường quyền để trị thiên hạ; Bá đạo còn có nghĩa là ngang ngược xấc láo.
Matteo Ricci: Nhà truyền đạo thiên chúa, 1552 - 1610, tên chữ Hán là Lợi Mã Đậu (Li Ma - T'eou), 1582 đến Trung Quốc, 1601 đến Bắc Kinh, quen nhiều học giả ở đây, có công giới thiệu khoa học tự nhiên phương Tây cho Trung Quốc.
An Nam: tên cũ do triều đại nhà Đường Trung Quốc đặt cho Việt Nam.
Miến Điện: Tên cũ của Myanma.
Nguyên văn chữ Hán: Tế nhược phù khuynh.
Khí Châu Nhai Nghị: 'Bàn việc bỏ quận Châu Nhai'. Năm 112 tr.CN. Hán Vũ Đế chinh phục nước Nam Việt (ở vùng Quảng Đông, đảo Hải Nam), lập 9 quận trên đảo Hải Nam, trong đó có quận Châu Nhai. Nhưng quận này thường xuyên nổi lên chống nhà Hán; quân nhà Hán bất lực không đàn áp nổi. Năm 46 tr. CN, Hán Nguyên Đế trưng cầu ý kiến quần thần giải quyết vấn đề này. Các quan đề nghị bỏ quận Châu Nhai, nhà vua chấp nhận và hạ chiếu chính thức bỏ quận Châu Nhai.
Nguyên văn chữ Hán: Bất thị sát nhân giả năng nhất chi, là một danh ngôn của Mạnh Tử.
Beaufre tức André Beaufre 1902 - 1975, lúc kết thúc Thế Chiến II là đại tá trong quân đội kháng chiến Pháp do tướng De Gaulle chỉ huy, nhà chiến lược quân sự Pháp, đề xướng thành lập lực lượng hạt nhân độc lập của Pháp, tác giả sách 1940: The Fall of France
Ngũ Bá Xuân Thu: Thời Xuân Thu (770 - 476 trước CN), Trung Quốc chia làm hơn 140 tiểu quốc chư hầu, đánh nhau liên miên, thông tính nhau, cuối cùng còn 5 nước lớn mạnh lại tiếp tục đánh nhau giành quyền bá chủ thên hạ. Vua của 5 nước chu hầu tranh bá chủ lớn nhất là Tề Hoàn Cung, Tống Tương Công, Tấn Văn Công, Tần Mục Công và Sở Trang Công được sử Trung Quốc gọi là 'Xuân Thu Ngũ Bá', tức 5 bá chủ thời Xuân Thu.
Thất Hùng Chiến Quốc: 7 nước chư hầu mạnh nhất cuối thời Đông Chu thuộc thời kỳ Chiến Quốc (475 - 221 trước CN), là nhà nước Tề, Sở, Yên, Hàn, Triệu, Ngụy, Tần. Năm 221 trước CN Tần hoàn tất việc diệt 6 nước, thống nhất Trung Quốc.

Ngũ Đại tức 5 đời: Sau đời Đường, thời gian 907 - 960 tại miền Bắc Trung Quốc lần lượt lập 5 chính quyền Lương, Đường, Tấn, Hán, Chu; lịch sử gọi là Ngũ Đại.
Nguyên văn Chữ Hán: Tiên hoàng lập quốc dụng văn nho, kỳ sĩ đa vi bút mặc câu.
Sung quân: đưa tội phạm tới vùng biên ải làm lính thú hoặc làm lao dịch, được coi là một tội lưu đày.
Di chuyển triều đình về miền nam: Ở đây nói việc nhà Tống chuyển kinh đô xuống miền nam: năm 1127, triều đình Bắc Tống bị nhà Kim (một liêu quốc ở phía Bắc) tấn công, chiếm kinh đô Khai phong, bắt giam vua. Nhà Tống tiếp tục chống lại nhà kim. Năm 1411 hai bên thỏa thuận nhà Tống cắt toàn bộ miền bắc Trung Quốc cho nhà Kim và chuyển kinh đô xuống miền Nam (Hoàng Châu).
Quách Sĩ Lập là tên chữ hán của Karl Friedrich August Gutzlaff (tên tiếng Anh là Charles Gutzlaff), người Phổ, 1803 - 1851, một trong những nhà truyền đạo Tin Lành đầu tiên sang Viễn Đông truyền giáo. Tại Hong Kong hiện có đường phố Gutzlaff đặt tên ông.
Đại cách mạng Pháp lật đổ chế độ quân chủ, lập chế độ quân chủ lập hiến, ngày 20/9/1972 lập chế độ cộng hòa. 10/8/1972, vua Louis và hoàng hậu là Marie Antoinette (người Áo) bị bắt. 17/1/1793, via Louis bị kết án tử hình với tội danh âm mưu chống lại tự do nhân dân và an ninh chung. Hoàng hậu cũng lên máy chém ngày 16/10.
Sáu nước bị nhà Tần diệt: thời gian 230 - 221 trước Công nguyên, vua nước Tần và Doanh Chính thông tính 6 nước chư hầu Hàn, Triệu, Ngụy, Sở, Yên, Tề, hoàn thành thống nhất Trung Hoa. Năm 206 tr. CN nhà Tần bị Lưu Bang và Hạng Vũ tiêu diệt.
Một nghèo hai trắng: Nghèo: cơ sở vật chất kém; trắng: văn hóa khoa học lạc hậu. Đây là lời Mao Trạch Đông nói trong bài 'Bàn về 10 mối quan hệ lớn': 'Tôi từng nói, chúng ta một là 'nghèo', hai là 'trắng'. 'Nghèo' là công nghiệp không có bao nhiêu, nông nghiệp cũng không phát triển; 'Trắng' là trang giáy trắng, trình độ văn hóa, trình độ khoa học đều chưa cao.'
Một giàu hai công bằng: một là giàu, hai là phân phối công bằng của cải.
Publius Flavius Vegetius Renatus, 400 AD, có viết một số tác phẩm về đề tài chiến tranh , quân sự.
Lên Lương Sơn: lấy tích trong tiểu thuyết Thủy Hử, do không chịu nổi sự đàn áp và thối nát của triều đình nhà Bắc Tống, 108 hảo hán lên Lương Sơn nhập bọn với nhau khởi nghĩa chiến đấu chống lại triều đình.
Weber: Có nhiều người cùng tên Weber; ở đây có lẽ tác giả muốn nói đến Max Weber, người ĐỨc, 1864 - 1920, một trong ba nhà tiên phong về lý thuyết quản lý cổ điển, người đặt nền móng cho ngành xã hội học.
Machiavelli tức Micolo Machiavelli, 1469 - 1527, nhân vật trung tâm của bộ

máy chính trị nước Ý thời kỳ Văn nghệ phục hưng, nhà chính trị nhân văn kiệt xuất kiêm nhà thơ, nhà âm nhạc; có cống hiến lớn về chính trị, quân sự, văn học; nổi tiếng với hai tác phẩm The Prince (Quân vương) và Discourses on Livy (Bàn về chủ nghĩa cộng hòa).
Nicholas John Skykman (1893 - 1943), người Mỹ gốc Hà Lan, nhà chiến lược học địa lý, được gọi là 'cha đẻ chính sách vây chặt' (god father og Containment), đề xuất Rimland Theory.
Quỹ truyền thống Mỹ: tiếng Anh là The Heritage Foundationm, một think tank hàng đầu của Mỹ, có xu hướng bảo thủ, đặt trụ sở tại Washington.
Học giả Ezra Vogel, tác giả sách 'Japan As Numberone'
FED: viết tắt từ Federal Reserve System, tức Cơ quan Dự trữ Liên bang, tức Ngân hàng Nhà nước Mỹ.
5\. Thuyết hồi kết lịch sử: The End of History, quan điểm do Francis Fukuyama đưa ra năm 1898, sau được phát triển trong cuốn 'The End of History and the Last Man' xuất bản năm 1992. Fukuyama là học giả người Mỹ gốc Nhật.
6\. Tơ - rớt: Trust, hình thức liên minh nhiều doanh nghiệp để giảm cạnh tranh, nắm thị trường, định giá cả.
Sách sử Trung Quốc in nhầm thành Tây Ban Nha, người dịch sửa lại cho đúng với lịch sử.
Đại đế Peter: 1672 - 1725, tức Pi - Ốt Đại đế nước Nga (1628 - 1725), Sa Hoàng đầu tiên thực hành cải cách hành chính, phát triển công thương nghiệp và văn hóa giáo dục, xây dựng lục quân và hải quân chính quy, tiến hành bành trướng ra ngoài biên giới.
Vasscoda Gama: người Bồ Đào Nha, 1460 - 1524, nhà hàng hải đầu tiên khám phá tuyến hàng hải từ Châu Âu vòng qua Mũi Good Hope đến Ấn Độ (1497 - 1499), phát hiện ra Ấn Độ, 1524 làm Tổng đốc Ấn Độ thuộc Bồ Đào Nha.
Immanuel Wallerstein: người Mỹ (1930 -), nhà xã hội học, nhà khoa học lịch sử xã hội và nhà phân tích các hệ thống thế giuosi. Tác phẩm nói ở đây là cuốn The Deckine of American poxer: The U.S. in a Chaptic World.
Suy thoái Hếi là nói sự thoái kinh tế Nhật dưới triều đại Heisei. Heisei (âm Hán Nhật Bình Thành) là tên gọi triều đại Nhật Hoàng do vua Akihito (Minh Nhân) trị vì từ 1989 cho tới nay.
Dân tộc Đại hòa: tên gọi theo âm hán - Nhật của dân tộc Nhật bản.
Nguyên văn chữ Hán trong Kinh Dịch: An nhi bất vong nguy, tồnnhi bất vong cong, trị nhi bất vong loạn.
Tư Mã Tương Như: (khỏng 179 trước CN - ?) nhà văn chuyên viết phú (một thể văn vần) nổi tiếng thời Tây Hán Trung Quốc. Nguyên văn chữ Hán câu này là: Minh giã viễn kiến vu vị manh, nhi trí giả tị nguy vu vô hình.
Clemenceau: Georger Clemenceau, 1841 - 1929, nhà chính trị, nhà báo, hai

lần làm Thủ tướng Pháp (1906 - 1909; 1917 - 1920), tham gia và thao túng hội nghị hòa bình Paris sau thế chiến I, cố gắng làm suy yếu Đức, chống Liên Xô, phản đối chủ trương của Tổng thống Mỹ Wilson tại Hội nghị này.
Chỉ Qua Vi Vũ 止戈为武 : Trong Hán tự , chữ 'Vũ'武(Võ) (trong vũ lực, vũ khí) do chữ 'Chỉ'止(dừng lại) và chữ 'Qua'戈(cây giáo, một thứ vũ khí thời xưa) họp thành; 'Chỉ Qua' là 'Ngưng giáo' (tức không chiến đấu) cấu tạo thành chữ 'Vũ'武. Chỉ Qua Vi Vũ còn được dùng như một thành ngữ, với nghĩa: võ công chân chính là võ công chấm dứt được chiến tranh; về sau lại có thêm ý: võ công chân chính là võ công chấm dứt được chiến tranh; về sau lại có thêm ý: võ công chân chính là không dùng vũ lực mà khuất phục được đối phương. Chỉ Qua Vi Vũ là luận điểm nổi tiếng do Sở Trang Vương nêu ra đầu tiên.
Ý nói người giỏi quân sự đều hết sức tránh chiến tranh mà cố gắng dùng mưu lược để giải quyết tranh chấp đối phương. Đây là nửa sau vế thứ nhất trong đôi câu đối tại miếu thờ Vĩ Hầu Gia Cát Lượng ở Thành Đô. Đôi câu đối này như sau: 能攻心则反侧自消,自古知兵非好战;/ 不审势即宽严皆误,后来治蜀要深思
Thomas Cleary: Nhà Hán học người Mỹ.
Nguyên văn chữ Hán: Thượng binh phạt mưu (Dùng mưu lược thắng địch là trình độ dụng binh cao nhất) và Bất chiến nhi khuất chân chi binh (Không đánh mà hàng phục được toàn bộ kẻ địch). Đây là hai câu thiên 'Mưu công', trong 'Binh pháp tôn tử'.
Sir Liddell Hart (1895 - 1970) người Anh, quân nhân, sử gia quân sự hàng đầu, nổi tiếng với lý thuyết chiến tranh cơ giới hóa (sử dụng xe tăng), nhà văn, nhà báo, tác giả hơn 30 cuốn sách, đáng kể là 'Lịch sử thế chiến II'
3\. 'giấu mình chờ thời': Nguyên văn tiếng Trung Quốc - 'thao quang dưỡng hối', nghĩa là giấu thực lực, vờ ngu giả dại, chờ thời cơ.
Nguyên tắc 'Bảo đảm hủy diệt lẫn nhau': Mutual assured destruction (M.A.D), một học thuyết chiến lược quân sự và chính sách an ninh quốc gia, trong đó việc hai bên tham gia chiến tranh sử dụng hết mức vũ khí hạt nhân sẽ dẫn tới hậu quả cả hai bên tấn công và phòng ngự đều cùng bị hủy diệt, theo đó những nước có vũ khí hạt nhân không được tấn công nước khác bằng vũ khí hạt nhân bởi điều xảy ra chắc chắn là hai bên cùng hủy diệt.
Phố Wall: Từ dùng để chỉ thế lưucj tư bản tài chính Mỹ (Phố Wall ở thành phố New York là nơi tập trung nhiều cơ quan đại diện các công ty tài chính Mỹ).
Kim Môn và Mã Tổ là hai quần đảo ở eo biển Đài Loan. Nơi đây là chiến trường chính giữ Đài Loan và Trung Quốc trong những năm 1950 - 1960; cũng là đề tài tranh cãi kịch liệt giữa hai ứng viên Tổng thống Mỹ (Kennedy và Nixon) trong cuộc chạy đua vào nhà Trắng năm 1960 về việc có nên sử dụng vũ khí nguyên tử với Trung Quốc trong trường hợp Đài Loan bị tấn

công.
Trò chơi kết cục bằng số không: tiếng Anh là rezo - sum game: các bên tham gia trò chơi cạnh tranh gay gắt với nhau, được của bên này có nghĩa là mất của bên kia, được và mất của hai bên cộng lại thì mãi mãi bằng rezo (số không); noi cách khác, không tồn tại khả năng hai bên cộng tác với nhau.
Clausewitz: Karl von Clausewitz, 1780 - 1831, người Đức, nhà lý luận quân sự và sử gia quân sự; tác phẩm chính 'Bàn về chiến tranh' (On war), chủ trương chiến tranh là sự tiếp tục của chính trị, đề xuất quan niệm chiến tranh tổng thể.
Bismarck: Otto Eduard Bismarck, 1815 - 1898, thủ tướng vương quôc Phổ (1862 - 1890), Tể tướng đế quốc Đức (1871 - 1890), lãnh đạo lực lượng quân đội đánh bại Pháp, Áo thống nhất nước Đức, còn gọi là 'Thủ tướng thép'.
Georrge Frost Kennan (1904 - 2005), nhà chiến lược Mỹ, người sáng lập học thuyết ngăn chặn Liên Xô, cha đẻ của chiến lược chiến tranh lạnh.
Thanh gươm sắc Damocles: Theo truyền thuyết Hy Lạp cổ, Damocles là một bề tôi nhưng lại muốn làm vua; biết vậy, nhà vua bèn mở tiệc mời Damocles ngồi vào ngai vàng, phía trên có một thanh gươm sắc treo bằng sợi lông bờm ngựa (là loại sợi rất dễ đứt), nhằm để Damocles hiểu hoàn cảnh nguy hiểm của kẻ làm vua. Điển tích này dùng để nói tai họa sắp giáng suốt.
Bản gốc tiếng Trung Quốc viết nhầm là 9, người dịch sửa là 8.
Sir Winton Churchill, 1874 - 1965, nhà chính trị, nhà văn, Thủ tướng nước Anh 1940 - 1945, người lãnh đạo nước Anh chống lại Phát xít Đức trong thế chiến thứ II, ông đạt giải Nobel văn học năm 1953
Orange: tên một gia tộc danh giá ở Châu Âu, nguyên quán tại lãnh địa Orange, nhiều thế hệ cai trị Hà Lan, trong đó William III từng làm vua nước Anh, Scotland và Ireland (1689 - 1702); gia tộc này từ 1815 cho tới nay là hoàng gia cai trị Hà Lan trên danh nghĩa.
Sau các vụ khiêu khích của Anh, ngyaf 18/6/1812, Mỹ tuyên chiến với Anh đốt nhà Quốc hội Capitol và Nhà Trắng ở thủ đô Wáhington. Tháng 12/1814, hai nước ký Hòa ước, chấm dứt chiến tranh, lãnh thổ Mỹ giữ nguyên trạng.
Valery Boldin: sinh 1935, năm 1981 tham gia ê kíp Gorbachev, sau làm trợ lý của tổng Bí thư đảng Cộng sản Liên Xô Gorbachev rồi Chánh văn phòng Tổng thống thời Gorbachev. Tác giả cuốn Mười năm rung chuyển thế giới: Thời đại Gorbachev do chánh văn phòng của ông chứng kiến (tiếng anh: Ten Years that Shook the World: The Gorbachev Era as Witnessed by his Chief of Staff, xuất bản 1994.
Romain Rolland (1866 - 1944): nhà văn, nhà haotj động xã hội chống chiến tranh, đoạt giải Nobel Văn học năm 1915.
Sự thăng trầm của các cường quốc: tức The Rise and Fall of the Great Power' Economic Change and Military Conflict From 1500 to 2000, xuất

bản lần đầu năm 1987.
Hiệp định Quảng trường: Tức Plaza Accord, là thỏa ước tài chính do Mỹ, Nhật, Đức, Anh, Pháp ký ngày 22/9/1985 tại khách sạn Plaza (Plaza nghĩa là Quảng trường), thành phố New York; nội dung chính là hạ giá đồng dollar Mỹ so với đồng Yên Nhật và đồng Mác CHLB Đức.
Nguyên văn bản tiếng Trung Quốc là 1988, có lẽ là in nhầm, người dịch sửa là 1998.
Toynbee: có hai sử gia cùng tên này, nhưng trong sách không viết đầy đủ tên đệm. Theo người dịch, ở đây là Arnold Joseph Toynbee, 1889 - 1975, người Anh, tác giả bộ sách 12 tập 'A Study of History', còn gọi là 'History oh the World' rất nổi tiếng, viết về sự thăng trầm của các nền văn minh, xuất bản 1934 - 1961. Ông còn là cố vấn chính về vấn đề Trung Đông của Bộ Ngoại giao Anh thời gian 1918 - 1950.
Trương đại soái: Tức Trương Tác Lâm 1875 - 1928, trùm quân phiệt Phụng hệ (1 phái hệ trong quân phiệt Bắc Dương), từ 1916 làm Đốc quân Phụng Thiên, theo phát xít Nhật, thống trị vùng Đông Bắc Trung Quốc, năm 1920 liên kết với quân phiệt Trực hệ trong chiến tranh giữa Trực hệ với Vãn hệ, thắng Vãn hệ, đứng đầu chính phủ quân phiệt Bắc Dương (đóng đô Bắc Kinh). Năm 1922 bị Trực hệ đánh bại, rút lên Đông Bắc. Năm 1924 đánh bại Trực hệ, lại đứng đầu chính phủ Bắc Dương. Năm 1928 bị quân đội Quốc dân của Tưởng Giới Thạch đánh bại, rút về Đông Bắc, dọc đường bị chết vì bom Nhật.
Trương thiếu soái tức Trương Học Lương, 1901-2001, nhũ danh Tiểu Lục Tử, con trai Trương Tác Lâm. Từ 1917 theo cha làm việc trong quân đội Phụng hệ. Năm 1928 Lâm chết. Lương lên thay cha làm tổng tư lệnh ba tỉnh Đông Bắc Trung Quốc, và tuyên bố theo chính phủ Dân quốc do Tưởng Giới Thạch làm Tổng thống; nhờ đó thực hiện được việc thống nhất quân đội Trung Quốc. Lương được cử làm Tư lệnh Biên phòng Đông Bắc. Năm 1936, Lương chủ trương đoàn kết với Hồng quân của Đảng cộng sản Trung Quốc chống Nhật, nhưng Tưởng phản đối. Ngày 12/12/1936 khi Tưởng Giới Thạch đến Tây An thị sát, Lương cùng tướng Dương Hổ Thành bắt giữ Tưởng, yêu cầu thực hiện đoàn kết chống Nhật. Sau khi Tưởng chấp nhận yêu cầu này, Lương đưa Tưởng về Nam Kinh. Tưởng giam lỏng Lương cho đến năm 1946 khi Tưởng chạy ra Đài Loan có mang theo Lương. Đảng cộng sản Trung Quốc đánh giá cao tinh thần yêu nước chống Nhật của Lương.
3\. Alexis de Rocqueville, 1805 - 1859, nhà chính trị học và sử gia, nghị sĩ nền Cộng hòa thứ II nước Pháp, Ủy viên ban soạn thapr Hiến pháp , tác giả hai cuốn sách nổi tiếng Nền dân chủ Mỹ, chế độ cũ và Đại Cách mạng.
Mahan tức Alfred Thayler Mahan, 1840 - 1914, người Mỹ, nhà chiến lược biển và sử gia nổi tiếng , người sáng lập thuyết 'Sức mạnh biển' (Sea Power Theory), từng là sỹ quan chỉ huy trong cuộc chiến Mỹ - Tây Ban Nha năm

1898, suốt đời cống hiến cho việc xây dựng quyền lực biển của Mỹ. Tổng thống F.Roosevelt ca ngợi ông là một trong những nhân vật vĩ đại nhất , có ảnh hưởng nhất trong đời sống của nước Mỹ.
Chủ nghĩa Monroe: Monoe Doctrine, học thuyết do Tổng thống Mỹ Monroe, học thuyết do Tổng thống Mỹ Monroe đề xuất, chủ trương phản đối sự can thiệp của Châu Âu và Tây bán cầu; trở thành nền tảng chính sách đối ngoại Mỹ. James Monroe , 1758 - 1831, là Tổng thống Mỹ thứ 5, làm Tổng thống hai nhiệm kỳ (1817 - 1825).
Roosevelt ở đây là Franklin Roosevelt , 1882 - 1945, Tổng thống Mỹ thứ 32, làm Tổng thống 4 nhiệm kỳ liền (1933 - 1945), được coi là Tổng thống tốt nhất nước Mỹ.
Hull tức Cordell Hull, 1871 - 1955, Bộ trưởng Ngoại Giao Mỹ 1933 - 1943, người đảng Dân Chủ, ủng hộ New Deal của Roosevelt, chống Nhật xâm lược Trung Quốc, góp phần xây dựng Liên Hợp Quốc; giải Nobel Hòa Bình 1945.
Là cọng rơm cuối cùng làm gãy lưng con lạc đà nhưng lại thu được chiến lợi phẩm là cả con lạc đà: câu này có nguồn gốc từ một ngạn ngữ tiếng Anh: 'The last straw on the camel's back', có nghĩa là cọng rơm cuối cùng chất trên lưng con lạc đà làm nó khịu xuống (vì không chịu nổi sức nặng). Đống rơm chất trên lưng lạc đà quá nặng làm nó gãy lưng tất nhiên phải có cọng rơm cuối cùng gây ra tình trạng đó (tương tự: giọt nước tràn ly). Ở đây tác giả ví von công lao của Mỹ đối với hai cuộc Thế chiến chẳng là bao mà chiến thắng Mỹ thu được lại quá lớn. Người dịch cho rằng nước Mỹ có công rất lớn trong hai cuộc Thế chiến, nhất là Thế chiến II, đặc biệt trên mặt trận Thái Bình Dương, Mỹ chiến đấu kiên cường với Phát xít Nhật, buộc Nhật đầu hàng, tạo điều kiện cho nhiều nước Châu Á giành được độc lập, thoát khỏi chế độ thuộc địa.
Chính sách mở cửa, tức Open Door Policy, do Bộ trưởng Ngoại giao Mỹ John Hay đề xuất năm 1899 đẻ áp dụng cho Trung Quốc khi nước này bị các nước Phương Tây bắt nạt và xâm lược. Trung Quốc cho rằng chính sách này nhằm để quân bình lợi ích các nước phương Tây trong việc xâu xé Trung Quốc.
Chiến tranh Phổ - Pháp: diễn ra trong thời gian 1/1870 - 5/1871, do Pháp tuyên chiến trước, kết thúc bằng thằng lợi của Phổ, đem lại sự thống nhất Đế Chế Đức dưới sự cai trị của vua WilhelmI và đánh dấu sự sụp đổ của hoàng đế Pháp Napoléon III vad Đệ nhị đế chế Pháp, sau đó được thay bằng nền Cộng hòa thứ III. Vùng Alsace - Lorraine bị Phổ chiếm cho đến khi Thế chiến I kết thúc. Hồi ấy Bismarck đang là Thủ tướng phục vụ triều đình Hoàng Đế Phổ Wilhelm I.
Nghị viện chế hiến (hoặc lập hiến): constituent assembly.
Văn hóa Hobbles: nền văn hóa chịu ảnh hưởng của Thomas Hobbles, (xem chú thích 1 chương III), nhà triết học chính trị theo chủ nghĩa duy vật máy

móc, ủng hộ chế độ quân chủ, đề ra thuyết Khế ước, có ảnh hưởng lớn tới thế giới.
Văn hoa Locke: nên văn hóa chịu ảnh hưởng của John Locke, 1632 - 1704, triết gia duy vật người Anh, sáng lập chủ nghĩa Kịnh nghiệm, chứng minh tri thức của nhân loại bắt nguồn từ thế giới cảm tính, là người đầu tiên trình bày toàn diện tư tưởng dân chủ hiến chính, chủ trương chính thể quân chủ lập hiến, có ảnh hưởng tới triết học và chính trị thế giới.
Văn hóa Kant: nền văn hóa chịu ảnh hưởng của triết gia Đức Im - manuel Kant, 1724 - 1804, người sáng lập triết học duy tâm cổ điển Đức, chủ trương tri thức của nhân loại là hữu hạn.
Bức màn sắt (Iron Curtain) là từ để gọi biên giới địa lý, biến giới tư tưởng mang tính biểu tượng chia cắt Châu Âu thành hai khu vực riêng từ cuối Thế chiến II đến cuối Chiến tranh lạnh (1991). Tháng 2/1946, Stalin phát biểu khẳng định Chủ nghĩa Cộng sản sẽ thắng và Chủ nghĩa Tư bản sẽ bị lật đổ, Liên Xô quyết tâm thiết lập chế độ Cộng sản ở Đông Âu. Trong diễn văn 'Nguồn tiếp sức cho Hòa Bình' tại Đại học West - minster ở Fulton, Missouri (Mỹ) ngày 5/3/1946 , Winston Churchill (lúc này không còn là thủ tướng, nhưng vẫn có tiếng nói mạnh mẽ trên chính trường Anh) phản đối việc Stalin lập 'Bức màn sắt' ở Đông Âu, coi đó là biểu tượng chia cắt Châu Âu. Churchill kêu gọi Mỹ ngăn chặn Stalin lôi các nước Tây Âu vào bên trong bức màn sắt.
Bản tiếng Trung Quốc in sai là Georger Tanya. Người dịch đã tra cứu lại, tên chính xác là Georger Santayana, 1863 - 1952, nhà thơ và triết gia Mỹ gốc Tây Ban Nha. Câu cách ngôn này nguyên văn là 'Those who cannot remember the past are condemned to repeat it'. (Ai quên quá khứ thì sẽ bị lên án là lặp lại quá khứ). Nguồn: ' The Life of Season'.
Dự án 'Hai đạn, một vệ tinh': tiếng Trung Quốc là 'Lưỡng đạn nhất tinh': ban đầu là bom nguyên tử, tên lửa và vệ tinh tinh nhân tạo. 'Đạn' thứ nhất là bom nguyên tử, sau diễn biến thành bom nguyên tử và bom khinh khí. 'Đạn' thứ hai là tên lửa. 16/10/1964 Trung Quốc thử thành công nổ quả bom nguyên tử đầu tiên; 17/6/1967 thử thành công nổ bom khinh khí; 24/4/1970 phóng thành công vệ tinh nhân tạo đầu tiên.
4\. Ohmae Kenichi: (sinh năm 1943), tiến sĩ vật lý hạt nhân, nhà quản lý học, nhà bình luận kinh tế nổi tiếng, từng phụ trách công ty Mekin - sey company... Tác phẩm tiêu biểu có: 'Thế giới không biến giới', 'Tương lai lớn của sân khấu toàn cầu'.
5\. 'Khi Trung Quốc thống trị thiên hạ': sự trỗi dậy của Vương quốc trung ương và hồi kết của thế giới phương Tây' tức sách When China Rules the world: The Rise ò the Middle Kingdom end the End oF the Western World, xuất bản năm 2009. Tác giả Martin Jacques, người Anh, sinh 1945, học giả và nhà báo, hiện là cây bút bình luận của báo The Times, giáo sư thỉnh giảng

của Đại học Nhân dân Bắc Kinh.
6\. 'Thời báo Hoàn cầu': Một phụ trương của Nhật Báo Nhân Dân, cơ quan của Trung ương Đảng Cộng Sản Trung Quốc
'Số không hạt nhân toàn cầu': tiếng Anh là Global Zero
1\. Lưu Á Châu sinh năm 1952, hiện là Trung tướng không quân Trung Quốc, Chính ủy Đại học Quốc phòng Trung Quốc, là một nhà văn có tiếng, từng được tặng một số giải thưởng văn học của Trung Quốc.
7\. Feodor Mikhailovich Dostoevsky, 1821 - 1881, nhà văn người Nga chuyên viết về sự bình đẳng trong xã hội; nổi tiếng với các tác phẩm 'Thằng Ngốc', 'Tội ác và trừng phạt'...; từng bị đày do tham gia cách mạng.
8\. De Gaulle tức Charles André Marie Joseph De Gaulle, 1890 - 1970, người lãnh đạo phong trào 'nước Pháp Tự do' chống Phát xít Đức trong thế chiến thứ II; sau khi nước Pháp được giải phóng từng làm người đứng đầu chính phr Pháp lâm thời, rồi Thủ tướng (1944 - 1946; 1958), Tổng thống Pháp (1959 - 19690, chủ trương ngoại giao độc lập tự chủ không lệ thuộc Mỹ
China's strangery for of strang nation xuất bản năm 2007.
Trung Mỹ quốc: tiếng Anh Chimerica; do Niall Ferguson (người Anh, giáo sư môn lịch sử tại Đại học Harvard) và Moritz Schularick (phó giáo sư kinh tế học tại John F. Kennedy Institute of the Free University of Berlin) đưa ra cuối năm 2006.
Năm 1812 Châu Âu chìm trong chiến tranh, Hoàng đế Pháp Napoléon đưa đại quân tấn công Nga, kết quả đại bại, binh sĩ chết gần hết do đói rét; nhân dịp đó nhiều nước Châu Âu (kể cả Anh) nổi lên chống Pháp. Cũng năm đó Mỹ tuyên chiến với Anh; quân đội Anh chiếm thủ đô Mỹ, lẽ ra Mỹ sẽ gặp nhiều khó khăn, nhưng vì Anh đang dốc sức đánh Pháp, chính phủ Anh, sợ thua Napoleon nên không dám tiếp tục đánh Mỹ mà cuối cùng năm 1814 Anh ký hòa ước vơi Mỹ, nhờ đó Mỹ thoát nạn chiến tranh (1815 Anh và Phổ thắng Pháp). Vì thế tác giả nói tai họa của Châu Âu là cơ may của Mỹ.
Chính phủ quân phiệt Bắc Dương: chính phủ của tập đoàn quân phiệt phong kiến do Viên Thế Khải lập cuối đời nhà Thanh. Năm 1901 Viên nhậm chức Đại thần Bắc Dương. Sau Cách mạng Tân Hợi (1911), Viên cướp lấy chức Đại Tổng thống, hình thành tập đoàn quân phiệt đàn áp nhân dân, bán nước. Năm 1916, Viên chết, tập đoàn này chia rẽ, hỗn chiến với nhau; năm 1927 bị quân đội chính phủ cách mạng Tôn Trung Sơn tiêu diệt trong chiến tranh Bắc phạt.
Tại hội nghị Hòa bình Paris (18/1 - 28/6/1919, có 32 nước tham gia, họp ở điện Versailles) nhằm giải quyết các vấn đề sau Thế chiến I, Tổng thống Mỹ Wilson đề ra kế hoạch hòa bình, trong đó có thỏa hiệp để Nhật kế thừa các đặc quyền của Đức tại tỉnh Sơn Đông trung Quốc, phái đoàn trung Quốc phản đối, không kí hòa ước Versailles.

Ở đây tác giả muốn nói về Hội nghị Yalta (Yalta Conference), tức hội nghị thượng đỉnh Mỹ - Liên Xô - Anh họp tại Yalta (Liên Xô) 4 - 11/2/1945 bàn các vấn đề sau khi Đức phát xít đầu hàng. Trong đó vì để tránh xung đột với Liên Xô, Mỹ đồng ý để Liên Xô được hưởng các đặc quyền của nước Nga Sa Hoàng tại Trung Quốc, như quyền thuê quân cảng Lữ thuận - Đại Liên (một cảng biển và đô thị công nghiệp quan trọng của Trung Quốc) và khai thác một số tuyến đường sắt, thừa nhận giữ nguyên tình trạng hiện có của CHND Mông Cổ (mà Trung Quốc cho là đất của mình)...
Khoản bồi thường Canh Tý: Năm 1900 Liên quân 8 nước phương Tây xâm lược Trung Quốc, năm sau ép chính quyền Mãn Thanh ký hiệp ước Tân Sửu, buộc Trung Quốc bồi thường cho 8 nước này 450 triệu lạng bạc (450 triệu dân, mỗi người nộp 1 lạng), gọi là khoản bồi thường Canh Tý. Năm 1908 - 1940, nhưng quy định chỉ dùng vào việc cho trung Quốc cử học sinh sang Mỹ du học. Nhờ đó trung Quốc có được một đội ngũ nhân tài cấp cao, về sau họ có đóng góp quyết định vào việc làm bom nguyên tử, vệ tinh và tên lửa.
Nguyên văn chữ Hán: Bách chiến bách thắng, phi thiện chi thiện giả dã; bất chiến nhi khuất nhân chi binh, thiện chi thiện giả dã.
Nguyên văn chữ Hán: Hiệp hòa vạn bang.
Nguyên văn chữ Hán: Tứ hải vô địch.
Nguyên văn chữ Hán: Hóa can qua vi ngọc bạch. Ý nói thay chiến tranh bằng tình hữu nghị.
Nguyên văn chữ Hán: Nhân giả vô địch.
The Pentagon's New Map: War ang Peace in the Twenty - First Century; xuất bản năm 2004.
Charles Krauthammer: Nhà báo Mỹ nổi tiếng, sinh 1950, tứng đoạt giải Pulitzer.
Một lực lượng trước kia ít được chú ý nay nổi lên - ý nói lực lượng cuae bọn khủng bố nổi lên sau vụ 11 tháng 9.
Samuel Philipa Huntington, 1927 - 2008, nhà khoa học chính trị nổi tiếng nước Mỹ, tác giả học thuyết 'sự đụng độ giữa các nền văn minh' ('Clash of Civilizations', đề ra năm 1993).
Thời kỳ bùng nổ dân số: Tiếng Anh là Baby Boom, thời kỳ 1946 - 1964 số dân Mỹ tăng thêm 78 triệu.
Biển Adriatic: vùng biển phân cách bán đảo Ý với bán đảo Balkan (gồm Croatia, Slovenia, Bosna và Hercegovina, Montenegro và Albania).
Biển Aegean: vùng biển nằm giữa Thổ Nhĩ Kì và Hy Lạp.
Nguyên văn chữ Hán: Đắc đạo đa trợ, thất đạo quả trợ. Đây là một câu trong thiên 'Công Tôn Sửu Hạ' sách 'Mạnh Tử'.
Nguyên văn chữ Hán: Đa hành bất nghĩa tất tự tệ.
Nguyên văn chữ Hán: Sư xuất hữu danh.
Nguyên văn chữ Hán: Nghĩa binh.

Nguyên văn chữ Hán: Nghĩa chiến.
Chủ nghĩa công lợi: Quan điểm lấy công hiệu thực tế hoặc lợi ích làm tiêu chuẩn hành vi.
Học thuyết Darwin - xã hội: Tức Social - Darwinist Tdeology, lý thuyết cho rằng xã hội loài người tiến hóa thông qua thuyết đấu tranh sinh tồn, trong đó chủng tộc nào thông minh hơn, khỏe mạnh hơn, thích nghi với môi trường tốt hơn sẽ là chủng tộc có quyền tồn tại; chủng tộc nào dốt nát, ốm yếu, kém thích nghi với môi trường sẽ bị đào thải.
Bernard Montgomery, 1887 - 1976, nguyên soái lục quân Anh, nhà chỉ huy quân sự nổi tiếng của lực lượng Đồng minh, từng đánh bại quân Đức đóng tại Châu Phi, tạo ra bước ngoặt trong thế chiến thứ II.
Xem chẳng hạn: http://www.careercast.com/jobs-rated/jobs-rated-2014-ranking-200-jobs-best-worst
Xem: http://www.ihes.fr/ lafforgue/textes/SavoirsFondamentaux.pdf
Bản dịch của Phan Tất Đắc có từ năm 1976. Bản dịch mới và chính xác hơn của Nguyễn Tiến Dũng do Sputnik Eduation phát hành từ năm 2015. Trong quyển "Nước Tí Hon" thì chữ K là "kết luận", khi nói về các khám phá mới ở đây tôi dùng với nghĩa 'kiểm tra' khi làm toán..
Xem http: //gowers.wordpress.com/2008/07/25/what-is-deep-mathematics/
Tên một loại thuốc
Ý nói miệt thị, cờ Nhật màu trắng có mặt trời tròn đỏ ở giữa, bị ví như một miếng cao dán – ND. (Trong nguyên bản không có các chú thích, người dịch chịu trách nhiệm về các chú thích trong bản dịch).
Dương Châu là một thị trấn gần Nam Kinh – ND.
Giang Bắc là nói phía bắc sông Trường Giang, nói như ta là tả ngạn – ND.
Ixteerri, chứng phát cuồng, rồ dại – ND.
Còn gọi là trầm cảm, mang nỗi bực dọc không nói ra được và trở nên buồn phiền – ND.
Năm 1927 quân Giang Hữu thuộc quân đội Quốc dân đảng đang đánh đuổi quân Trực Lỗ chiếm Nam Kinh, ngày 24-3 xảy ra vụ cướp bóc và giết hại kiều dân và nhân viên các cơ quan và sứ quán nước ngoài ở Nam Kinh. Tàu chiến Anh Mỹ đỗ trên sông Trường Giang trả đũa, bắn đại bác vào thành suốt một giờ - ND.
Ví với mỹ nhân Dương Quí Phi của Đường Minh Hoàng đời nhà Đường – ND.
Những địa danh nổi tiếng của thành phố Nam Kinh – ND.
Quân đội của chính phủ Trung Hoa dân quốc, do Quốc Dân Đảng nắm giữ - ND.
Alexander Ernst Alfred Hermann von Falkenhausen (1878-1966) – ND.
Tấm gỗ dài rộng vài tấc có khía rãnh, thường gác trong mép chậu giặt để vò xát quần áo – ND.

Một loài cây lá nhỏ, xanh cả trong mùa đông, thường được tròng làm tường ngăn vườn cảnh – ND.
Một loại đàn hơi dùng nhà thờ, tư thế ngồi đàn tựa như đàn piano – ND.
Những vùng đất trong thành phố, nhiều nhất là ở Thượng Hải, Quảng Châu cắt ra cho người nước ngoài thuê – ND.
Tức khoảng hơn mười mét, thước Trung Quốc bằng 0,33 mét – ND.
Tẩu thuốc của người bình dân Trung Quốc là một khúc tre nhỏ dài độ hai gang tay, đầu tẩu nhỉnh hơn thân một chút, khi hút túi thuốc con con vẫn treo lủng lẳng ở thân tẩu, khi nhồi thuốc, người ta cắm đầu tẩu vào túi thuốc và nhồi thuốc trong túi – ND.
Chỉ quân đội Quốc dân Đảng của Tưởng Giới Thạch – ND.
Nghĩa là ngôi lầu cất giấu ngọc.
Nhân vật trong tác phẩm nổi tiếng _Lương Sơn Bá – Trúc Anh Đài._ Hai người yêu nhau rồi cùng chết bên nhau. Câu chuyện được gọi là _Romeo và Juliet_ của Trung Quốc – ND.
Tam giáo là Nho, Đạo, Phật; Cửu lưu là nho, đạo, âm dương, pháo, danh, mặc, tung hoành, tạp, nông. Sau mang nghĩa rộng là các loại tôn giáo, học thuật, các tầng lớp xã hội, các hạng người… - ND.
Tứ thư: Luận ngữ, Đại học, Trung dung, Mạnh Tử; Ngũ kinh: Chu Dương, Thượng thư, Kinh thi, Lễ ký, Nghi lễ, Xuân Thụ. Sau mang nghĩa rộng là các trước tác kinh điển – ND.
Ổ điểm trên sông, ở đây là sông Tần Hoài – ND.
Tương đương 4 ngàn tệ bây giờ - ND.
Điệu nhảy của cao bồi miền Tây nước Mỹ, do lính thủy Mỹ truyền vào Trung Quốc – ND.
Thương bất tri vong quốc hận Cách giang do xướng hậu đìn hoa. Hai câu trong bài thơ _Bạc Tần Hoài_ của Đỗ Mục, có nghĩa là: Con hát không biết cái hận mất nước, bên kia sông còn hát khúc Hậu Đình Hoa – ND.
Quân Tam phủ là quân lính lấy ở ba phủ Thiệu Thiên, Hà Trung và Tĩnh Gia thuộc tỉnh Thanh Hóa, quê hương Chúa Trịnh, chuyên làm nhiệm vụ bảo vệ kinh thành, được xem là ưu binh.
Là con của Lê Duy Vĩ khi lên ngôi đổi tên là Lê Duy Kỳ, là vị vua thứ 16 và là vị vua cuối cùng của nhà Lê Trung Hưng.
Luật lấy dân làm lính chia ra 10 nhà làm một bảo. 500 nhà là một đô bảo. Mỗi bảo có đặt hai người chánh phó để dạy dân Huyện tập võ nghệ.
Nhà nước giao ngựa cho các bảo phải nuôi, con nào chết thì dân theo giá định mà bồi thường lại.
Đặt ra một sở mua bán ở chốn kinh sư, để có những hàng hóa gì dân sự bán không được thì nhà nước mua thu cả lấy mà bán. Những nhà buôn ai cần phải vay tiền thì cho vay, rồi trả lãi.
Dương Quí Phi tức Dương Ngọc Hoàn người tỉnh Thiểm Tây, Trung Quốc

ban đầu làm thị nữ cho Thọ Vương, con trai Đường Huyền Tông, có nhan sắc giống với một quí phi mới mất, nên được Vua yêu phong làm Quí Phi. Nhờ vậy, họ hàng bà chiếm được địa vị cao. Nhà Vua là người đa tình, Dương Ngọc Hoàn nhờ sắc đẹp và tài múa hát nên rất được ân sủng. Trong tình yêu, họ là một đôi tâm đầu ý hợp. Tuy Dương Quí Phi có chút điều tiếng trong quan hệ với An Lộc Sơn, nhưng khi viên tướng này phản lại triều Đường thì nàng vẫn bị tên này biên lục tội trạng cùng anh trai Dương Quốc Trung. Dưới sức ép của binh lính, vua Đường Minh Hoàng đã phải chấp nhận cho Dương Quí Phi thắt cổ chết để giải vây cho triều đình. Sau cái chết, nhà Vua vẫn ngày đêm tưởng nhớ Dương Quí Phi. Cảm động mối tình này, nhà thơ Bạch Cư Dị đã viết tác phẩm 'Trường hận ca' mà từng chữ được xem là đẹp như ngọc ngà khiến cho nhiều thế hệ cảm kích và rung động.
Bà là vợ của Chúa Trịnh Sâm, rất được Chúa yêu mến sủng ái. Theo 'Từ điển nhân vật lịch sử Việt Nam', bà là người đã gây ra nhiều tai ác trong phủ Chúa Trịnh và triều đình Hậu Lê.
Theo Nguyễn Tiến Đoàn, “Bài đề từ Truyện Kiều và thơ vịnh Kiều của Đoàn Nguyễn Tuấn”, Kỷ yếu Dòng chảy văn hóa xứ Nghệ”, Nxb. Văn học, 2012.
Nguyễn Hành là em ruột Nguyễn Thiện, cùng là con trai của Nguyễn Điều, anh cùng cha khác mẹ với Nguyễn Du.
Là tên cửa sông Lam, ranh giới tự nhiên của hai tỉnh Nghệ An và Hà Tĩnh.
Theo “Làng Tiên Điền”, Làng văn hóa cổ truyền Việt Nam, Nxb. Thanh niên, 2001 của Vũ Ngọc Khánh.
Mộ Nguyễn Nghiễm táng ở khu Đồng Dài được phát hiện năm 1995, không có phần đắp nổi, phần chìm xây chắc bằng vữa tam hợp. Năm 1997 và 2003 mộ được nâng cấp nhưng vẫn được giữ nguyên hiện trạng để phẳng với mặt đất.
Quang Trung muốn nắm dân số và quân số nên bắt mọi người phải mang tín bài, goi là thẻ Thiên hạ đại tín.
Tám cảnh đẹp Nghi Xuân là: (1)Hồng Sơn liệt chướng (Núi Hồng thành dựng) (2)Hoa phẩm thắng triền (Hoa phẩm chợ đông - chợ trên bến dưới thuyền, nằm gần đường cái, thông thương nam bắc) (3)Cô Độc lâm lưu (Nghé lẻ lội rào, con nghé lẻ đàn lội sông)(4)Uyên Trừng danh tự (Chùa đẹp Uyên Trừng)(5)Quần mộc bình sa (Bãi cát bằng Cồn Mộc) (6)Giang Đình cổ độ (Bến đò cổ Giang Đình) (7)Song ngư hí thủy (Đôi cá giỡn sóng nước) (8)Đan Nhai qui phàm (Cửa Hội buồm về).
Theo Năm thế kỷ văn Nôm người Nghệ, Thái Kim Đỉnh biên soạn, tập II, Nxb. Nghệ An, 2001.
'Thác lời trai phường nón': Các từ lịp, tơi, bó vọt, đống sườn, bẹ móc, nắm giang chỉ những vật dụng của nón, tơi.
La Thành, một tên gọi khác của thành Nghệ An xưa. Không nên lầm với La Thành (Đại La).

Đoạn trên trích lại sách "Ba trăm năm lẻ" của Vũ Ngọc Khánh in trong Tùng thư 'Truyện Kiều Vũ Ngọc Khánh: Truyện Kiều trong văn hóa Việt Nam' từ trang 243 đến 249, Nxb, Thanh Niên, 2013. Đoạn văn phù hợp với mạch truyện, tác giả chép lại để bày tỏ lòng tưởng nhớ đến thân phụ mình: Vũ Ngọc Khánh (1926 - 2012).
Phó giáo sư Vũ Ngọc Khánh.
Nhiêu: Cách gọi những người trẻ tuổi thường chưa có vợ, có chồng.
Xuất xử: Theo Kinh Dịch: "Quân tử chi đạo hoặc xuất hoặc xử". Xử thế là ở lại với đời, còn gọi là hành; xuất thế là ra khỏi đời gọi là tàng.
Một địa danh cũ có từ thời Hậu Lê. Xứ Sơn Nam gồm phần đất của các tỉnh phía nam đồng bằng Bắc Bộ như Hưng Yên, Hà Nam, Thái Bình, Nam Định, Ninh Bình.
Ngô Thì Nhậm là thầy của Trịnh Khải biết âm mưu cướp ngôi của Khải, phát giác nên được phong Hữu Thị Lang bộ Công. Nhưng bố của Thì Nhậm trước đó không đồng tình đã uống thuốc độc chết. Ba người khác là Trịnh Khải (quân phụ), Khắc Tuân và Xuân Hán - phụ chấp - đều bị tội. Tứ phụ là thân phụ, quân phụ và hai phụ chấp (bạn của bố).
Duy Vĩ (? - 1771) là con trưởng của Lê Hiển Tông.
Chích quái: bộ Lĩnh Nam chích quái của Trần Thế Pháp, sưu tập các chuyện lạ vào loại sớm ở Việt Nam; Truyền kỳ: chỉ bộ Truyền kỳ mạn lục của Nguyễn Dữ.
Tựa đề các truyện trong Lan trì kiến văn lục của Vũ Trinh.
Theo Phạm Trọng Chánh: "Nguyễn Du mười năm gió bụi" thì trước khi đi sứ Trung Quốc, Nguyễn Du đã có một chuyến đi riêng, một mình. Chúng tôi ủng hộ phán đoán này.
Trong quan niệm chính thống lúc bấy giờ, quân Tây Sơn bị xem là người xứ khác, không thuộc cai quản của triều Lê.
Theo lập luận của Tiến sĩ Phạm Trọng Chánh sống tại Paris, Pháp.
Ứng khẩu thành thơ.
Theo lập luận của tiến sĩ Phạm Trọng Chánh, Paris, Pháp.
1. Cuộc chiến tranh Peloponnesus từ năm 431 đến năm 404 TCN. Toàn bộ Hy Lạp bị cuốn vào cuộc chiến tranh kéo dài giữa Athens và Sparta. Sparta trội hơn trên đất liền, nhưng Athens lại mạnh hơn trên biển. Với sự giúp đỡ của người Ba Tư, Sparta đã tiêu diệt được gần như toàn bộ hạm đội của Athens tại trận đánh ở Sicily, và hoà bình tạm thời đạt được vào năm 421 CN.
2. Sparta có hai hệ tộc hoàng gia là hệ Agiad và hệ Eurypontid. Cả hai hệ này đều cho rằng mình thuộc dòng dõi Hercules. Agis II thuộc hệ Eurypontid còn Agesilaus là người em cùng cha khác mẹ. Sparta luôn luôn có hai vua cùng giữ ngai vàng. Đây là con cháu của hai anh em, những người đã giải phóng và dựng nên thành bang này sau cuộc chinh phục của người Dorian.

Agis II này không phải là Agis, 'Nhà cải cách của Sparta', người trị vì trong giai đoạn 245 - 241 TCN.
3. Xem thêm cuộc đời của Alcibiades trong truyện về Nicias.
4. Lysander (chết năm 395 TCN): Đô đốc hải quân và là chính khách nổi tiếng của Sparta, người đã đưa Sparta đến chiến thắng cuối cùng trước Athens trong cuộc chiến tranh Peleponnesian với trận Aegospotami và đại thắng liên minh Athens tại Hellespont (ngày nay là Dardanelles thuộc Thổ Nhĩ Kỳ). Tới năm 404 TCN, Athens buộc phải đầu hàng. Lysander định thiết lập các chính quyền quý tộc cho Athens và các thành bang liên minh, nhưng người Sparta bác bỏ chủ trương đó và lập lại nền dân chủ ở Athenian. Lysander ủng hộ Agesilaus II lên làm vua Sparta, hy vọng Agesilaus sẽ trở thành vua bù nhìn nhưng Agesilaus đã chứng tỏ năng lực và sự độc lập của mình. Năm 395 TCN, khi chiến tranh với Boeotia nổ ra, do Corinth và Thebes cầm đầu, Lysander được bổ nhiệm làm thống chế nhưng bị giết trong trận đánh ở Haliartus.
5. Lúc này, đất nước Hy Lạp đang xảy ra cuộc chiến tranh Peloponnesus, mọi thành phố của Hy Lạp đều bị tàn phá vì cuộc nội chiến giữa phe dân chủ (liên minh Athens) và phe quý tộc (liên minh Sparta). Do đó, cuộc chiến tranh này không đơn thuần là cuộc chiến giữa hai thành phố mà là cuộc chiến tranh giữa hai ý thức hệ chính trị đối lập.
6. Aegea:quần đảo Aegea gồm hàng trăm đảo nhỏ nằm ở phía nam biển Aegea, nằm trên biển Địa Trung Hải giữa Hy Lạp và Thổ Nhĩ Kỳ.
7. Aulis: thuộc lãnh thổ Thebes xưa kia, nằm trên bờ biển đông Hy Lạp, đối diện đảo Euboea. Trong Thần thoại Hy Lạp, nơi đây là điểm khởi đầu cho cuộc hành trình chiến đấu với thành Troy.
8. Agamemnon là vua vương quốc Mycenae, một trung tâm văn hoá của thời kỳ đồ Đồng ở Peloponnese, người chỉ huy các chiến binh Hy Lạp trong cuộc chiến tranh ở thành Troy (khoảng năm 1250 TCN). Cuộc tranh cãi giữa Agamemnon với Achilles về lễ vật cúng tế là nàng Brises là khởi nguồn của trường ca Iliad. Trước khi Agamemnon rời Aulis đến thành Troy, nữ thần Artemis nói rằng chàng phải hiến tế con gái của mình là thiếu nữ Iphigenia, nếu chàng muốn được thuận buồm xuôi gió. Vật tế này là để trả món nợ cũ cho nữ thần. Sau khi Agamemnon chiến thắng trong cuộc chiến tranh thành Troy, chàng trở về nhà và bị vợ là Clytemnestra giết hại. Con trai chàng là Orestes đã báo thù cho cái chết của cha. Các vở kịch cổ điển của Aeschylus là Agamemnon, Choephori và Eumenides kể các câu chuyện về Orestes.
9. Theo thần thoại La Mã là nữ thần chiến tranh Diana.
10. Khi Agamemnon sắp sửa giết con gái để tế thần, nữ thần đã bắt người con gái đi và thay vào đó là một con hươu. Vì thế nên Agesilaus đoán rằng con hươu mới thực sự là vật tế mà nữ thần muốn, vì Artemis là nữ thần săn bắn. Agamemnon bị khó xử vì chàng đã giết một con hươu đực cho lễ tế nên

để chuộc lỗi chàng đã hứa với nữ thần sẽ cúng cho nữ thần thứ chàng yêu quý nhất mà chàng nhận được vào năm sau, đó chính là cô con gái Iphigenia. Chàng trì hoãn cho đến khi nàng trở thành một thiếu nữ. Khi chàng hạ được thành Troy, nữ thần Diana đã gây bão tố không cho thuyền Hy Lạp trở về cho đến khi Agamemnon chịu trả nợ cho nữ thần.

11. Ephesus: thành phố được thành lập từ thế kỷ XIII TCN bởi những tín đồ của nữ thần Cybele, sau đó là người Ionia và người La Mã. Chính tại đây người La Mã đã xây dựng Đền thờ thần Artemis, một trong bảy kỳ quan của thế giới cổ đại. Hiện nay, khu vực này thuộc Izmir, Thổ Nhĩ Kỳ và là một trong những di chỉ khảo cổ lớn nhất thế giới.

12. Vương quốc Ba Tư chia thành các vùng lãnh địa do các phó vương cai quản. Tước hiệu phó vương được vua Ba Tư phong và được truyền từ đời này qua đời khác giống như danh hiệu bá tước ở châu Âu thời phong kiến.

13. Cuộc viễn chinh của binh đoàn 10.000 đến bờ biển này là một trong những cuộc hành trình vĩ đại nhất trong nền văn học phuơng Tây. Nhà sử học Xenophon đã kể lại chuyện này trong cuốn Anabasis. Một trong những người mưu toan giành ngai vàng ở Ba Tư đã cầu xin sự giúp đỡ của quân đánh thuê Hy Lạp. Vào năm 401 TCN, những người này suýt nữa đã chiếm được Babylon. Trong trận Cunaxa, họ dễ dàng đánh bại quân châu Á, nhưng người thuê họ bị chết nên họ phải tìm đường vượt qua lãnh thổ của kẻ thù, từ Babylon tiến về biển Đen. Trên đường rút chạy họ phải đánh lại nhiều quốc gia và chịu nhiều gian khổ, nhưng cuối cùng phần lớn trong số họ đều trở về Hy Lạp. Khi trở về, họ gieo tin rằng Ba Tư rất dễ bị chinh phục.

14. Babylon: được coi là một trong những thành phố lớn nhất của thế giới cổ đại, ngày nay nằm gần Baghdad thuộc Iraq, giữa sông Euphrate và sông Tigris. Babylon là thủ đô của đế chế Babylonia thời thiên niên kỷ thứ nhất và thứ hai trước công nguyên. Đây là nơi các nhà khảo cổ tìm được phế tích của vườn treo Babylon, một trong bảy kỳ quan của thế giới cổ đại.

15. Phrygia: vùng đất thuộc đế chế Ba Tư, ngày nay là miền bắc Thổ Nhĩ Kỳ nơi có thủ đô Ankara.

16. Thrace xưa kia là một vùng đất rộng lớn do một dân tộc hiếu chiến thành lập nên vào khoảng thế kỷ V TCN thuộc đế chế Ba Tư, hiện nay là một phần lãnh thổ của Hy Lạp, Bulgary và một phần của Thổ Nhĩ Kỳ. Tên gọi Thrace sau này dùng để chỉ phần lớn phía đông bán đảo Ban-căng.

17. Chaeronea, một thị trấn cổ xưa của vùng Boeotia, Hy Lạp, ngày nay có tên là Chaironeia. Tại đây, người Athens và người Thebes bị vua Philip II của Macedonia và con trai là Alexander 'Đại đế' đánh bại thảm hại năm 338 TCN. Thất bại này đã mở đầu sự cai trị của người Macedonia trên toàn cõi Hy Lạp. Chaeronea chính là quê hương của Plutarch, tác giả cuốn sách này.

18. Trong phong tục của người Hy Lạp cổ, những người chiến thắng thường dừng lại để cướp áo giáp của kẻ thù. Nên nếu các xác chết của quân Sparta

vẫn còn áo giáp nghĩa là họ vẫn giữ vững được trận địa. Những cuộc giao đấu giành áo giáp của những người anh hùng đã hy sinh là chủ đề chính trong bản anh hùng ca Iliad của Homer.
19. Achaea (Akhaia): một tỉnh thuộc Tây Hy Lạp.
20. Acarnania vùng núi phía tây bắc nước Hy Lạp cổ, ngày nay là tỉnh Aitoloakarnania, thuộc miền Tây Hy Lạp.
21. Trong phần viết về cuộc đời Pelopidas có kể lại chi tiết về sự kiện này và những tai hoạ gây nên do sự bất công của Sparta.
22. Sphodrias bị lừa vì người Athens đã biết trước. Xem phần viết về cuộc đời Pelopidas.
23. Epaminondas (418?-362 TCN): chính khách, triết gia và thống chế rất xuất sắc của Thebes. Nhờ tài năng quân sự, ông đã đưa Thebes lên địa vị bá chủ ở Hy Lạp. Ông sinh tại Thebes, kinh đô của xứ Boeotia, là học trò của Lysis xứ Tarentum, nhà triết học Hy Lạp theo trường phái Pythago. Năm 371 TCN, Epaminondas thay mặt cho Thebes tại hội nghị hoà bình của các thành bang Hy Lạp tại Sparta. Trong cuộc xung đột với Sparta sau đó, được bổ nhiệm làm tổng chỉ huy quân đội Thebes Epaminondas đã đánh bại Sparta trong trận Leuctra rất nổi tiếng. Năm 370 TCN, ông xâm chiếm vùng Peloponnesus, tấn công Sparta, và giải phóng Messenia khỏi sự cai trị của Sparta. Năm 362 TCN, ông chỉ huy cuộc chiến tranh lần thứ 4, và là lần cuối cùng chống lại liên minh Sparta nhưng cái chết của ông làm nản lòng binh sĩ. Plutarch cũng viết về cuộc đời của Epaminondas, nhưng nay không còn nữa. (Xem thêm câu chuyện về cuộc đời về Pelopidas).
24. Trận Leuctra (năm 371 TCN) là một thảm hoạ tồi tệ nhất trong lịch sử Sparta. Kể từ đó, Sparta không bao giờ khôi phục được sức mạnh quân sự từng có. (Xem cuộc đời của Pelopidas để biết thêm về trận đánh này). Leuctran ngày nay thuộc vùng Attica, Hy Lạp. Nhược điểm của Agesilaus không chỉ là hay thiên vị mà còn rất tư thù cá nhân. Điều này đặc biệt đúng trong trường hợp của Thebes. Liên tục gây những cuộc chiến, ông đã vi phạm luật của Lycurgus ngăn cấm tiến hành chiến tranh lâu dài với cùng một kẻ thù. Làm như vậy, vô hình chung ông đã biến người Thebes trở nên thiện chiến hơn và cuối cùng trở nên ngang tầm với Sparta. Khi Agesilaus trở về nhà và bị thương sau trận đánh, có người Sparta đã nói với ông: 'Đó là phần thưởng mà người Thebes đã trả cho ngài vì công lao huấn luyện họ từ những người bình thường thành những chiến binh tinh nhuệ và giàu ý chí'.
25. Doria là một trong ba tộc người chính của Hy Lạp cổ, hai tộc kia là Aeolia và Ionia. Theo truyền thuyết, người Doria lấy tên mình theo Dorus, con trai của Hellen, người đã sống ở Doris, mẫu quốc của người Doria. Người Doria di cư tới đảo Crete và các đảo thuộc quần đảo Aegea khác. Truyền thuyết cũng kể rằng người Doria xâm chiếm bán đảo Peloponnesus vào khoảng năm 1104 TCN. Từ bán đảo Peloponnesus người Doria xâm

chiếm phía tây nam vùng Tiểu Á và các đảo láng giềng như đảo Sicily. Họ nói thổ ngữ Hy Lạp cổ gọi là Doric.
26. Arcadia (Arkadhia): một tỉnh nhỏ thuộc vùng Peloponnesus, Hy Lạp.
27. Mantinea: nơi xảy ra trận đánh lớn năm 418 TCN, phe Sparta đã thắng phe Athens trong cuộc chiến tranh Peloponnesus, nay thuộc vùng Peloponnesus, Hy Lạp.
28. Ngày nay là tỉnh Messenia thuộc vùng Peloponnesus, Hy Lạp.
1. Trong thần thoại Hy Lạp, Ixion là vua của người Thessaly, được thần Zeus mời đến thăm ngôi nhà của những vị thần trên ngọn núi Olympus. Tại đó, Ixion gặp và đem lòng thèm khát Hera (Juno), vợ của thần Zeus (Jupiter), nữ hoàng của những vị thần. Biết rõ ý đồ bẩn thỉu này, thần Zeus đã tạo ra một đám mây có hình giống hệt thần Hera. Ixion đã tư thông với đám mây này mà cứ ngỡ rằng đã chinh phục được thần Hera. Đám mây sinh ra những con nhân mã (Centaur) là những đứa con nửa người, nửa ngựa. Vì tội lỗi này, Ixion bị đày xuống địa ngục của thần Hades, bị trói vào một bánh xe lớn rồi bị bánh xe nghiến khi nó quay tròn.
2. Lycugus (800 năm TCN) đã ra lệnh cấm sử dụng vàng bạc ở Sparta để ngăm cấm mọi tội lỗi xấu xa có thể du nhập vào đây. Nhưng tới thời Agis, lệnh cấm này bị huỷ bỏ.
3. Sparta có hai gia đình hoàng gia, vì vậy thường có hai vua một lúc. Những dòng tộc hoàng gia này chấm dứt vào năm 222 TCN. (Xem thêm truyện về Lycugus).
4. Hội đồng giám quan là một ủy ban gồm năm người, được bầu chọn hàng năm, có quyền điều hành chính phủ. Giám quan không được bầu lại.
5. Đây không phải là thống chế Lysander (chết năm 395 TCN), người đã làm nên chiến thắng trong cuộc chiến tranh Peloponnesian giữa liên minh Athens và Sparta.
6. Đây cũng không phải là vua Agesilaus II (444?-360?TCN), người được kể trong cuốn truyện này.
7. Cuốn kinh Leviticus kể rằng: Jehovah, chúa trời của người Do Thái, đã ra lệnh cho họ cứ 50 năm một lần phải huỷ bỏ mọi hợp đồng và văn tự thế chấp tài sản. Ông cũng cấm họ tính lãi vay. Một điều răn khác trong cuốn kinh Deuteronomy là cứ 7 năm một lần phải huỷ bỏ mọi món nợ. Nếu không thì lãi vay phải trả sẽ rất lớn và như vậy sẽ có một số ít người may mắn trở thành những người cho vay dần dần sẽ chiếm giữ mọi tài sản trong khi những người dân còn lại trở nên nghèo đói. Không ai biết những người Do Thái tôn trọng những điều răn này bao lâu, hay liệu có bất kỳ mối liên hệ nào giữa sự bãi bỏ lễ Đại xá và cuộc chinh phục Jerusalem của Babylon không.
8. Quyền công dân Sparta chỉ ban cho những người có cha mẹ đều là công dân, những người đã hoàn thành khoá huấn luyện của Sparta. Họ được phép ăn chung, đóng thuế và thi hành những bổn phận của mình và được gọi là

Spartiates. Những người không hoàn thành khoá huấn luyện phải chấp nhận địa vị thấp hơn. Người Perioeci là những công dân tự do tại các vùng đất bị chinh phục, không phải là người Sparta. Họ có địa vị cao hơn những người nô lệ trong trật tự xã hội Sparta và có quyền tự trị ở mức độ nhất định. Nô lệ là những người dân bản xứ, bị người Sparta chinh phục rồi biến thành nô lệ. Mỗi người nô lệ hàng năm phải chịu đánh roi, mặc áo da thuộc và mũ da chó để họ nhớ đến thân phận của mình.
9. Lời tiên tri Thalamae được ban ra tại đền thờ nữ thần Pasiphae. Plutarch kể lại rằng một số người nói Pasiphae là mẹ của thần Ammon (vị thần mà Alexander 'Đại đế' tuyên bố là cha mình), trong khi những người khác nói rằng đây chỉ là cái tên khác của nàng công chúa Cassandra của thành Troy, được vua Agamemnon mang về Hy Lạp. Cassandra được ban phát tài tiên tri, nhưng nàng nguyền rủa rằng sẽ không có ai tin vào những lời cảnh báo của nàng. Một truyền thuyết khác kể rằng nữ thần Pasiphae chính là tiên nữ Daphne, mối tình đầu của thần Apollo, đã thoát khỏi lòng ham muốn của thần Apollo bằng cách biến thành cây nguyệt quế. Sau đó, quà tặng mà Apollo ban cho cây này là tài tiên tri.
10. Theo hiến pháp của Sparta, dân chúng có quyền bỏ phiếu quyết định những vấn đề quan trọng nhưng Viện Nguyên lão, bao gồm 28 vị nguyên lão mới có quyền quyết định có cho dân chúng bỏ phiếu không. (Xem thêm câu chuyện về cuộc đời Lycugus trong tập sách này).
11. Đây không phải là nàng Chilonis, người được kể trong câu chuyện về Pyrrhus.
12. Poseidon (Hải vương) là vị thần biển cả của Hy Lạp. Ông và thần Hades (Diêm vương) là anh em thần Zeus. Sau khi phế truất cha là Cronos để giành quyền làm vua của những vị thần, Zeus đã chia thế giới làm 3 vương quốc. Thần Zeus cai quản mặt đất và bầu trời, thần Poseidon cai quản biển cả còn thần Hades cai quản thế giới bên kia.
13. Xã hội Sparta sau cái chết của Agis được Plutarch kể trong truyện về Cleomenes, không có trong tập sách này: 'Những công dân chỉ thích ăn không ngồi rồi và hưởng thụ. Nhà vua để cho mọi người được tự do sống theo ý riêng, hài lòng nếu không ai quấy rầy ông khỏi việc ăn chơi, thưởng ngoạn. Lợi ích chung bị phớt lờ vì tất cả mọi người chỉ quan tâm đến những lợi ích cá nhân. Nói đến việc giáo dục và luyện tập cho các thanh niên hay nói về nhà nước Sparta cũ là rất nguy hiểm thậm chí có thể bị buộc tội phản bội chống lại nhà nước đương thời'.
1. Đền thờ nữ thần Artemis (trong thần thoại La Mã là nữ thần Diana) ở Ephesus (nay thuộc Thổ Nhĩ Kỳ) được xây từ thế kỷ thứ 6 TCN, sau này bị phá huỷ năm 262 sau CN. Ngôi đền này là 1 trong 7 kỳ quan của thế giới cổ đại.
2. Iliad là cuốn sách luôn được mọi chiến binh yêu thích. Đây là một tập thơ

do Homer sáng tác, kể về một vài tuần trong năm thứ 9 của trận bao vây thành Troy (khoảng năm 1250 TCN). Achilles, một chiến binh cũng dũng cảm và vĩ đại như Alexander, mất đi người bạn thân nhất trong trận đánh nên tìm mọi cách trả thù quân địch. Những khai quật khảo cổ mới đây cho thấy thành Troy thực sự từng tồn tại và rộng lớn đúng như Homer miêu tả.
3. Byzantine là một thành bang Hy Lạp cổ đại, ngày nay là thành phố Istanbul, Thổ Nhĩ Kỳ. Năm 196 bị người La Mã chinh phục nhưng đến năm 330 được Hoàng đế Constantine Đệ nhất khôi phục rồi đổi tên là Constantinople, kinh đô của vương quốc Byzantine cho tới năm 1453. Đây là thành phố lớn nhất trong thế giới của người Cơ Đốc giáo.
4. Maedi: sau khi bị Alexander 'Đại đế' chiếm đóng bị đổi tên thành Alexandropolis, hiện nay là Alexandroupolis, thuộc vùng Đông Macedonia và Thrace, Hy Lạp.
5. Trong trận Chaeronea (năm 338 TCN), vua Philip của Macedonia đã đánh bại liên minh của người Athens rồi trở thành bá chủ Hy Lạp. Nhưng 2 năm sau vua Philip bị ám sát.
6. 'Binh đội Thần thánh' của người Thebes là đội quân vô cùng tinh nhuệ gồm 300 người được miêu tả trong cuộc đời Pelopidas.
7. Olympias (375?-316? TCN) là nữ hoàng Macedonia. Olympias là con gái vua vương quốc Epirus (phía Tây Nam nhà nước Hy Lạp cổ đại).
8. Demosthenes (384-322 TCN) là nhà hùng biện vĩ đại nhất trong thế giới Hy Lạp cổ đại. Ông là người vận động phong trào đấu tranh chống ách cai của người Macedonia. Năm 346 TCN, Demosthenes được cử tới đàm phán hiệp ước hoà bình giữa Athens và Macedonia. Nhờ nỗ lực của ông, năm 340 TCN, vua Philip đã phải trì hoãn việc xâm chiếm vương quốc Byzantine (ngày nay là Istanbul). Nhưng sau đó, liên minh giữa người Thebes và Athens bị vua Philip đánh bại trong trận Chaeronea năm 338 TCN. Năm 324 TCN, Demosthenes bị kết án vì nhận hối lộ của Harpalus, người chiếm giữ kho của cải vô cùng to lớn của Alexander 'Đại đế'. Sau khi Alexander chết năm 323 TCN, Demosthenes lại thúc giục người Hy Lạp nổi dậy đòi tự do nhưng người kế tục Alexander là Antipater đã dập tắt mọi sự bạo loạn và đòi người Athens phải trao nộp những lãnh tụ yêu nước, trong đó có Demosthenes. Một dị bản khác với truyện kể của Plutarch là khi Đại hội dân chúng của Athens quyết định kết án tử hình những người này thì Demosthenes trốn đến đảo Calauria rồi tự tử tại đây. Plutarch cũng viết về cuộc đời của Demosthenes nhưng chúng tôi không đưa vào tuyển tập này.
9. Một cuộc chiến tranh toàn Hy Lạp chống lại người Ba Tư đã được mơ ước từ rất lâu. Xenophon và 10.000 chiến binh đã làm được điều này và đem về nhiều của cải. Agesilaus cũng dễ dành giành được thắng lợi cho đến khi bị gọi về tham gia cuộc nội chiến giữa các thành bang Hy Lạp.
10. Diogenes của xứ Sinope (412?-323 TCN), triết gia Hy Lạp, được coi là

cha đẻ của chủ nghĩa Hoài nghi (Cynicism). Ông là người có nhiều tư tưởng rất độc đáo.
11. Đây là nơi diễn ra cuộc chiến tranh thành Troy (khoảng năm 1250 TCN), cách cực nam của sông Dardanelles (Hellespont) 6km, thuộc Thổ Nhĩ Kỳ. Tại đó, tổ tiên của Alexander, Achilles vĩ đại, cháu nội của Aeacus đã ghi được những chiến công mà trường ca Iliad của Homer đã làm nên bất tử. Tóm tắt câu chuyện như sau: Eris, nữ thần của sự bất hoà, tức giận vì không được mời đến dự đám cưới của Peleus (cha của Achilles) và Thetis (một nữ thần biển). Nhưng nữ thần vẫn tới và ném ra một quả táo vàng có khắc dòng chữ 'Dành cho người phụ nữ quyến rũ nhất'. Ba nữ thần tranh giành nhau quả táo vàng này là Hera (Juno): nữ hoàng của các vị thần, Aphrodite (Venus) nữ thần tình yêu và Athena (Minerva) nữ thần của sự khôn ngoan. Để giải quyết cuộc tranh chấp này, 3 nữ thần đồng ý chọn Paris, vị hoàng tử trẻ tuổi của thành Troy, một trung tâm hùng mạnh đang kiểm soát con đường buôn bán giữa biển Đen và biển Aegean, làm người phán xử. Ba nữ thần cố tìm cách thuyết phục chàng. Hera hứa cho chàng làm vua của toàn cõi châu Á. Athena hứa cho chàng trí tuệ thông minh còn Aphrodite hứa một điều mà chàng trai trẻ khó có thể từ chối: người đàn bà đẹp nhất thế giới. Về bản chất, đó là những chọn lựa mà bất kỳ chàng trai nào cũng phải quyết định: tiền bạc, tình yêu hay sự thông minh. Tất nhiên Paris chọn Aphrodite, và nàng Helen chính là phần thưởng của chàng. Nhưng lúc đó Helen cũng chuẩn bị làm đám cưới. Paris tới Sparta và được Menelaus, vua của Sparta và là chồng của Helen, đón tiếp niềm nở. Nhưng Paris đáp lại lòng hiếu khách này bằng cách đánh cắp vợ nhà vua và nhiều của cải khác đem về Troy. Anh của Menelaus là Agamemnon, vua xứ Mycenae, tập hợp một đạo quân lớn quyết tâm trừng phạt Paris và thành Troy. Sau 10 năm công phá, thành Troy bị thất thủ do mắc mưu 'Con ngựa thành Troy'. Người Hy Lạp đóng một con ngựa gỗ khổng lồ, to hơn cửa thành của Troy, rồi giả bộ chuẩn bị dong thuyền về nhà. Bên trong con ngựa là những chiến binh Hy Lạp dũng cảm nhất. Bất chấp lời cảnh báo của Cassandra, người Troy bị mắc lừa. Họ phá một lối đi trên tường thành để dắt con ngựa vào, rồi mọi người tổ chức ăn mừng. Vào đêm khuya, khi người dân thành Troy đã ngủ say, các chiến binh Hy Lạp chui ra, mở cổng thành rồi tràn vào thành và cướp phá cả thành phố. Chiến thắng này đã chấm dứt sự tồn tại của thành Troy, nhưng Aeneas, một hoàng tử của phe đồng minh với Troy, cùng với một số bạn bè đã trốn thoát, sau đó đã lập nên thành Rome. Aeneas là con của nữ thần Aphrodite (Venus) và một hậu duệ của vị vua đầu tiên của thành Troy.
12. Người bạn thân nhất của Achilles là Patroclus mượn áo giáp của Achilles để tham gia trận đánh nhưng bị Hector đâm chết khi chàng đang say sưa với chiến thắng. Nỗi đau thương của Achilles với bạn của mình sau đó lặp lại y hệt với Alexander khi chàng mất đi người bạn thân thiết nhất là Hephaestion.

Homer là nhà thơ mà Alexander đã nói đến.
13. Sông Granicus gần thành phố Dardanelles (Hellespont), thuộc Thổ Nhĩ Kỳ.
14. Thuộc bán đảo Halicarnassus, ngày nay có tên là Bodrum thuộc tỉnh Mugla, phía tây Thổ Nhĩ Kỳ.
15. Đây là vua Darius III, cháu nội của vua Darius II, làm vua Ba Tư trong giai đoạn 336-330 TCN. Ông lên ngai vàng nhờ viên thái giám là Bagoas, sau khi ám sát vua Artaxerxes III và vua Arses. Nhưng sau đó, Darius lại giết Bagoas. Trong suốt 6 năm làm vua, Darius III dẫn người Ba Tư chống lại Alexander 'Đại Đế' nhưng bị đánh bại trong trận Issus năm 333 TCN và trận Gaugamela năm 331 TCN rồi chết ở đây.
16. Lycia là lãnh thổ thuộc đế chế Ba Tư, nay là tỉnh Antalya, miền nam Thổ Nhĩ Kỳ.
17. Gordium: thành phố thuộc Phrygia, lãnh thổ Ba Tư, nằm gần Ankara, thủ đô Thổ Nhĩ Kỳ hiện nay.
18. Cilicia: một vùng lãnh thổ nhỏ thuộc đế chế Ba Tư, nay thuộc miền nam Thổ Nhĩ Kỳ.
19. Issus: thành phố nơi đã chứng kiến 3 trận chiến nổi tiếng: Alexander 'Đại Đế' đánh thắng Darius III của Ba Tư năm 333 TCN, Lucius Septimius Severus đánh bại đối thủ để lên ngôi Hoàng đế La Mã năm 194 sau CN và Hoàng đế Heraclius của Byzantine (Thổ Nhĩ Kỳ) đánh thắng người Ba Tư năm 622 sau CN. Nay thuộc tỉnh Hatay, phía nam Thổ Nhĩ Kỳ.
20. Nhà sử học Arrian sống vào khoảng TK thứ 2 sau CN kể rằng người Ba Tư đã chiến đấu rất dũng cảm cho đến khi vua Darius bỏ chạy. Sau đó tất cả đều hoảng sợ và giẫm đạp lên nhau tìm đường trốn chạy qua các hẻm núi hẹp. Số mất mát của Alexander rất ít, chỉ có khoảng 450 người bị giết và 4.500 người bị thương, bao gồm cả Alexander bị thương ở đùi. Arrian là nhà viết tiểu sử hàng đầu về Alexander, chỉ sau Plutarch một thời gian ngắn. Tác phẩm của ông là lịch sử nên đầy đủ hơn của Plutarch.
21. Damascus: được ghi trong sử sách của Ai Cập là một thành bang từ khoảng thế kỷ XV TCN, là một trong những thành phố cổ nhất trên thế giới có cư dân sống liên tục trong suốt các thời kỳ lịch sử. Ngày nay Damascus là thủ đô của Syria.
22. Tyre (Sur): là một cảng biển quan trọng của người Phoenicia từ khoảng năm 2000 TCN, vùng đất này hay được nói đến trong kinh thánh. Hiện nay là thành phố Sur thuộc lãnh thổ Libang.
23. Lysimachus (360?-281 TCN), vua xứ Thrace, từng một thời gian ngắn làm vua của mọi vùng đất Macedonia.
24. Euphrates là con sông dài tới 2.700km ở vùng Tây Nam Á, xuất phát từ Thổ Nhĩ Kỳ chảy qua Syria và Iraq trước khi nhập vào con sông Tigris gần Vịnh Ba Tư.

25. Gaza: thành phố bên bờ Địa Trung Hải, tên được đặt cho vùng đất nổi tiếng bị tranh chấp giữa Israel và Palestine. Dải Gaza, hiện nay thuộc lãnh thổ Palestine.
26. Alexandria là thành phố rất lớn và rất thịnh vượng, trung tâm văn hoá và thương mại trong thế giới Hy Lạp cổ đại. Sau khi được xây dựng, Alexandria đã phát triển thành một thương cảng quốc tế, dân cư ở đây ngoài người Macedonia, người Hy Lạp, người Ai Cập ra còn có người Siry, người Do Thái, người Ba Tư và những thương nhân từ bốn phương đến. Kiến trúc ở Alexandria hùng vĩ lạ thường, với những đấu trường vĩ đại và những rạp hát hoa mỹ. Tại bến cảng, người ta dựng lên một ngọn hải đăng khổng lồ bằng đá, cao tới 200m, thắp lửa suốt đêm, chiếu sáng tới 40km ra ngài khơi. Đây là 1 trong số 7 kỳ quan của thế giới cổ đại. Thư viện lớn của thành Alexandria có tới 50 vạn quyển sách chép tay, thường thu hút rất nhiều học giả từ khắp các nơi đến, là thư viện lớn nhất thế giới thời cổ đại. Hiện nay Aexandria là cảng chính của Ai Cập, phục vụ cho cả mục đích dân sự và quân sự, và là thành phố lớn thứ hai của Ai Cập (sau Cairo).
27. Theo thần thoại Hy Lạp, Ammon là một con cừu đực có sừng cong, thực ra chính là thần Zeus (Jupiter). Sau khi dò xét Olympias và thấy con rắn trong giường của người vợ, vua Philip đã cầu xin lời tiên tri ở ngôi đền Delphi thờ thần Apollo. Vị thần trả lời rằng con rắn thực ra chính là Ammon, vị thần Hy Lạp có tài biến hoá. Olympias nói điều bí mật cho Alexander rằng Ammon mới là người cha đích thực của chàng chứ không phải vua Philip.
28. Gaugamela (cũng có tên là Arbela) là một trong những thành phố cổ nhất thế giới có cư dân sinh sống trong suốt các thời kỳ lịch sử do người Sumerian thành lập từ khoảng năm 2300 TCN. Hiện nay là thành phố Irbil ở phía bắc Iraq.
29. Nhà sử học Arrian kể rằng Darius đoán sẽ có một cuộc tấn công vào ban đêm nên suốt đêm giữ vững đội hình vì thế đến ngày hôm sau toàn bộ quân đội đều mệt mỏi.
30. Trong trận này Vua Darius phải chấp nhận thất bại dù đông quân gấp 20 lần Alexander.
31. Persepolis, theo tiếng Hy Lạp có nghĩa là 'Thành phố của người Ba Tư', là một trong những thủ đô của đế chế Ba Tư cổ đại, nơi ở của vua Darius I từ cuối thế kỷ VI TCN, bị phá huỷ sau trận đánh của Alexander 'Đại Đế' năm 330 TCN. Ngày nay nơi đây là một di chỉ khảo cổ có 13 cột đá khổng lồ Apadana và nhiều di tích khác, ngày nay thuộc miền tây nam Iran.
32. Đây là vua Xerxes I (khoảng 519-465 TCN), vua của Ba Tư (486-465 TCN), người từng xâm chiếm các vùng đất của Hy Lạp, đã được kể trong câu chuyện về cuộc đời của Aristides.
33. Parthia: đế chế Parthia, ngày nay là vùng Turmenistan, Afghanistan và phía bắc Iran. Thành ngữ 'phát bắn Parthia' xuất phát từ việc một cung thủ

Parthia vừa giả vờ rút lui vừa giương cung bắn về phía kẻ thù.
34. Đế chế Bactria thuộc vùng Trung Á, ngày nay là vùng đất nằm ở phía bắc Afghaistan.
35. Nhà sử học Arrian kể rằng Alexander đưa ra tục lệ phủ phục xuống chào giống như trong triều đình của người Ba Tư và muốn người Macedonia cũng làm như vậy. Mặc dù không bắt họ phải làm như thế, nhưng Alexander hài lòng hơn với những người làm như vậy. Thật khó cho chàng thi hành một chính sách cố định vì chàng cần phải là một vị thánh với người châu á và là một người bạn với người Macedonia.
36. Parmenio lúc này giữ chức phó tổng chỉ huy quân đội và là một người bạn trung thành của vua Philip, cha Alexander.
37. Nicomachus là con trai Aristotle (384-322 TCN), triết gia, nhà khoa học Hy Lạp và thầy dạy của Alexander.
38. Clitus là một thống chế cấp cao của vua Philip, người chỉ huy đội kỵ binh hoàng gia của Alexander, đã cứu mạng Alexander trong trận đánh tại sông Granicus. Clitus là một trong những thống chế bất bình nhất với sự thay đổi của Alexander từ một vị vua-chiến binh thành một người hoang tưởng tự cao tự đại kiểu châu Á. Sự kiện này xảy ra ở Marakanda năm 328 TCN.
39. Chính câu nói này đã nhạo báng Alexander vì chàng thường tự ví mình là: Người con của Thượng đế'.
40. Alexander đã tuyển mộ đội quân giám sát từ dân địa phương.
41. Alexander đã muốn tự tử bằng đúng cây giáo chàng đã dùng để giết Clitus. Chàng tự sỉ vả mình là kẻ giết bạn.
42. Anaxarchus sống vào khoảng năm 350 TCN, là học trò của nhà triết học Hy Lạp Democritus.
43. Một người bạn hỏi tại sao Alexander khóc khi nghe Anaxarchus nói rằng trong thiên hà còn có vô vàn thế giới khác, chàng trả lời: 'Có quá nhiều thế giới, mà ta thậm chí chưa chinh phục được một'. Giai thoại này có trong bài viết của Plutarch trong tập Moralia với tiêu đề Về sự hài lòng trong tư tưởng.
44. Porus là vua một vương quốc ở Ấn Độ. Trận đánh này xảy ra năm 326 TCN tại sông Hydaspes. Bây giờ là sông Jhelum nằm ở phía đông bắc bang Kashmir của Ấn Độ, trận đánh lớn cuối cùng của Alexander.
45. Sông Hydaspes là một trong những đầu nguồn của sông Indus bắt nguồn từ Tây Tạng.
46. Bucephalia là thành phố cổ gần sông Hydaspes, ngày nay thuộc Ấn Độ.
47. Sông Indus dài tới 2.900km bắt nguồn từ Tây Tạng rồi chảy qua vùng đất ngày nay là Pakistan đổ ra biển Arập.
48. Bà la môn (Brahmin) là những giáo sĩ và học giả Ấn Độ, là đẳng cấp cao nhất trong 4 đẳng cấp được qui định trong trật tự xã hội của kinh Vệ Đà. Những đẳng cấp khác là chiến binh, nhà buôn và người lao động. Lúc Alexander đến, ở Ấn Độ đã có một nền văn minh cổ xưa và rất phát triển.

Đạo Phật đã có được khoảng 200 năm, còn trước Phật giáo ở Ấn Độ đã có một truyền thống văn hoá rất lâu đời, đó là Kinh Vệ Đà.
49. Sa mạc này ngày nay nằm trên vùng đất phía nam Iran. Nhà sử học Arrian kể rằng lý do Alexander muốn vượt sa mạc này là bởi vì trước đó chưa có đội quân nào vượt qua được. Chàng biết những khó khăn sẽ phải vượt qua. Của cải họ cướp được đã phải bỏ lại vì thiếu động vật chở hàng do phần lớn chúng đã bị chết khát. Bất cứ ai không theo được đều bị bỏ mặc cho đến chết. Cuối cùng, họ tìm được một con suối và cắm trại cạnh đó. Tuy nhiên, mùa mưa lại bắt đầu và gây nên một trận lụt lớn làm tất cả phụ nữ, trẻ em và các con vật còn sống đều bị chết đuối và chỉ có một ít chiến binh thoát khỏi. Chuyện này xảy ra vào năm 325 TCN.
50. Đây là Mũi Gibraltar ở Địa Trung Hải.
51. Đây là vua Cyrus, người đã đánh bại vua Croesus được kể trong câu chuyện về cuộc đời Solon.
52. Tác giả muốn nói rằng những kẻ tầm thường cũng có thể xúc phạm đến các bậc đế vương khi họ đã qua đời dù họ có vĩ đại đến thế nào đi nữa.
53. Quarts là đơn vị đo dung tích của Anh, 1 quart = 1.14 lít. Như vậy Promachus đã uống khoảng 14 lít rượu, khoảng 40 cốc lớn 0.33 lít.
54. Đây là vua Darius III, người bị Alexander đánh bại. Sau này, khi Alexander chết, vợ chàng là nàng Roxanne đã giết tình địch, nhưng sau đó chính nàng và con của Alexander lại bị Thống chế Cassander của Macedonia giết.
55. Ecbatana ngày nay là thành phố Hamadan thuộc miền Tây Iran.
56. Một thống chế của người Macedonia, được mệnh danh là 'Bạn hữu của Alexander'.
57. Người thầy thuốc này không phạm lỗi lầm gì trừ một lúc ông ta đã bỏ bệnh nhân để đi xem kịch. Hephaestion nhân dịp này đã bỏ việc ăn kiêng như người thầy thuốc qui định. Chàng đã ăn hết cả một con gà và uống nhiều rượu vang vì thế cơn sốt của chàng trầm trọng hơn và chàng chết ngay sau đó.
1. Cleisthenes (570?-507 TCN): chính khách, người đã tiêu diệt nền độc tài ở Athens và mang lại nền dân chủ cho Athens. Sau đó, chính Cleisthenes là người đã lập ra boule. Đây là Hội đồng 500, bao gồm đại diện của 10 bộ tộc Hy Lạp cổ đại, mỗi bộ tộc cử 50 người. Thể chế này hình thành trên nguyên tắc bình đẳng giữa các công dân và tăng cường sự tham gia của dân chúng vào chính quyền. Pericles là cháu ngoại của Cleisthenes.
2. Plutarch cũng viết về cuộc đời Themistocles, chúng tôi không đưa vào cuốn sách này song khá nhiều chi tiết đã được kết hợp kể ở đây. Themistocles là chính khách và Thống chế tài ba của Hy Lạp (527-460 TCN), người đã xây dựng hạm đội Athens và mang lại chiến thắng Salamis (480 TCN) cho người Hy Lạp trước người Ba Tư, đặt nền tảng cho sự bá chủ

của Athens ở Hy Lạp.
3. Quân Ba Tư áp đảo quân Athens về số lượng, nhưng Aristides và Miltiades đã thuyết phục quân Athens liều chết trong trận Marathon. Mưu mẹo của Miltiades trong trận này là rút lui giữa chừng để dụ quân Ba Tư tập trung quân xông lên. Khi đó quân Athens sẽ bao vây và đánh ngang sườn. Quân Athens được sông hồ và địa hình phức tạp che chở. Thành công của trận đánh này phụ thuộc vào việc Aristides và đội quân của ông ở trung tâm kìm chân quân Ba Tư cho đến khi cánh trái và cánh phải quân Hy Lạp kịp quay lại khép kín vòng vây. Chiến thuật này đã thành công. Quân Ba Tư tin rằng Aristides sẽ bỏ chạy, nên họ dễ dàng tranh nhau đuổi theo để cướp chiến lợi phẩm. Khi quân Athens không chạy nữa, quân Ba Tư ở phía sau bị dồn lại chật đến mức không thể sử dụng vũ khí được nữa. Hai cánh quân Athens khép vòng vây và bắt đầu thảm sát đám đông quân Ba Tư đang hoảng loạn. Chỉ một ít quân Ba Tư trốn thoát lên thuyền rồi bỏ trốn, để lại rất nhiều xác chết và vũ khí. Có truyền thuyết kể rằng một người tên là Phidippides chạy tới Athens để báo tin thắng trận Marathon (quãng đường dài chừng 26 dặm) và chết ngay sau đó. Nhà sử học Herodotus nói rằng toàn bộ quân Athens chạy qua 26 dặm đường sau khi trận đánh kết thúc. Do sự kiện này, ngày nay, tên Marathon được đặt cho cuộc chạy đường trường nổi tiếng.
4. Ông muốn không bao giờ phải quay lại Athens.
5. Xerxes I (khoảng 519-465 TCN): vua Ba Tư (486-465 TCN), con vua Darius I, cháu Cyrus 'Đại đế'. Sử gia Hy Lạp Herodotus nói đội quân của Xerxes I lên tới 2.641.610 chiến binh, và chừng 200.000 đến 300.000 chiến thuyền.
6. Phần viết của Plutarch về trận chiến Salamis (năm 480 TCN) và các sự kiện trước đó được kể trong câu chuyện về cuộc đời Themistocles. Cuốn Lịch sử của Herodotus kể lại đầy đủ hơn, tóm tắt như sau: Người Sparta liên minh với người Athens chống lại cuộc xâm lược của quân Ba Tư. Vua Leonidas I mang 300 quân giáp nặng đến chặn quân Ba Tư ở đèo Thermopylae. Họ giữ vững vị trí này suốt 10 ngày (đây được coi là một chiến công rất vĩ đại trong lịch sử Hy Lạp cổ đại) cho đến khi một tên phản bội chỉ cho quân Ba Tư con đường bí mật bao vây quân Hy Lạp. Sau đó, quân Sparta bị giết từng người một, nhưng họ cũng giết được rất nhiều quân Ba Tư. Sự chậm trễ của quân Ba Tư ở đây đã giúp quân Hy Lạp có đủ thời gian để tập hợp bộ binh và thuyền chiến. Lòng dũng mãnh của quân Hy Lạp trong trận này làm quân Ba Tư khiếp sợ. Ngày nay, tại đây vẫn còn một chiếc bia đá do người Hy Lạp dựng lên để ca ngợi tinh thần chiến đấu của người Sparta: 'Hỡi người qua đường! Nếu có về Sparta thì hãy nhắn cha mẹ, vợ con, bạn bè thân thích của ta rằng ta đã tuân theo lời căn dặn của họ lúc ra đi, đã xả thân trên chiến trường để bảo vệ tổ quốc yêu quý'. Người Sparta chỉ

huy liên quân, nhưng Themistocles với tư cách tổng chỉ huy quân Athens đòi nắm quyền chỉ huy quân thuỷ vì hầu hết thuyền chiến là của Athens. Quân Hy Lạp quyết định không bảo vệ thành Athens mà rút về hòn đảo Salamis gần đó. Sau khi chiếm được Athens, quân Ba Tư thiêu huỷ toàn bộ thành phố rồi điều hạm đội khổng lồ tới bao vây Salamis, nơi có quân đội Hy Lạp và dân tị nạn từ Athens. Những người cầm đầu liên quân Hy Lạp bàn nên dùng thuyền đưa dân chúng và tài sản trốn đi. Họ không hề biết rằng họ không có sự lựa chọn nào khác ngoài việc phải chiến đấu vì hạm đội Ba Tư đã bao vây toàn bộ đường rút lui của họ. Người Hy Lạp dự định dùng thuyền để chở đàn bà và trẻ em thay vì chở quân cho đến khi Aristides vượt vòng vây và nói với họ rằng Salamis đã bị bao vây. Trong trận này, thuỷ quân Hy Lạp đã tấn công và chiến thắng một hạm đội lớn hơn nhiều.

7. Hellespont: eo biển ngăn cách phần Thổ Nhĩ Kỳ thuộc châu Á và bán đảo Galliponi thuộc Thổ Nhĩ Kỳ thuộc châu Âu, nối biển Aegea với biển Marmara, nay là Dardanelles.

8. Thessaly trước đây là một vùng đất rộng lớn bao gồm gần như toàn bộ miền trung Hy Lạp và một phần Albany ngày nay. Xưa kia, nơi đây cung cấp một giống ngựa tốt nhất Hy Lạp và được quân đội của Alexander Đại đế và vua Philip II sử dụng. Hiện tại vùng Thessaly của Hy Lạp chỉ nhỏ cỡ một phần ba ngày trước.

9. Đây là loại quân bộ trang bị giáp trụ nặng. Bộ áo giáp của họ gồm phần che ống chân, giáp che lưng và che ngực, mũ sắt với ngù lông ngựa hoặc lông chim, một khiên tròn lớn, một thanh kiếm và hai ngọn giáo. Còn quân giáp nhẹ được trang bị ít hơn với lao, cung tên, hoặc đá.

10. Plataea ngày nay thuộc miền trung Hy Lạp.

11. Sử gia Herodotus kể rằng toàn bộ lực lượng liên quân của Hy Lạp gồm trên 100.000 người cả quân giáp nặng và nhẹ. Sparta gửi đến khoảng 5.000 quân giáp nặng và 35.000 quân giáp nhẹ.

12. Người Hy Lạp cổ đại quan niệm rằng trong trận đánh thì cánh phải là vị trí danh dự. Chỉ những đội quân cao quý và danh dự nhất mới được chiếm giữ cánh này.

13. Cithaeron (núi): một địa danh nổi tiếng trong lịch sử Hy Lạp cổ đại, phía bắc có pháo đài cổ của thành bang Thebes, còn ở sát sườn núi là những dấu tích của thành phố cổ Plataea. Theo Thần thoại Hy Lạp đây chính là nơi vua Laius của Thebes đã từ bỏ con trai Oedipus (Ơ-đíp) của mình. Ngày nay là núi Kithairon Oros, cao 1409m, toạ lạc giữa biên giới của 2 vùng Attica và Trung Hy Lạp.

14. Phalanx đội hình xung kích nặng đóng vai trò như xe tăng trong chiến tranh hiện đại. Trong đội hình này, các chiến binh Hy Lạp đứng sát cánh bên nhau trong một đội ngũ rất chặt chẽ. Đội hình này vô cùng khó đánh bại vì là một khối vững chắc. Đội hình phalanx.

15. Có khá nhiều người Hy Lạp tự liên minh với người Medes, một bộ tộc người châu Á ở phía tây Ba Tư. Những thành phố Thebes, Argos, Achaia, toàn bộ miền Bắc Hy Lạp trừ Ambraciots và Corcyrians, tất cả những hòn đảo trừ đảo Melian, đều dâng đất đầu hàng vua Xerxes của Ba Tư.
16. Herodotus (484-425TCN): sử gia ghi lại rất chi tiết trận Plataea (năm 479 TCN) và những diễn biến sau đó. Sau trận này, Thống chế Pausanias của Sparta khi nhìn thấy những bữa tiệc được chuẩn bị thịnh soạn cho các thống chế quân Ba Tư bèn nói: 'Bọn lợn Ba Tư háu ăn ấy đã ních từng này thức ăn thì làm sao có thể đánh lại những người lính của chúng ta chỉ ăn bánh mỳ không'.
17. Corinth là một thành bang Hy Lạp phát triển từ trước khi người Dorian xâm chiếm năm 1000 TCN, là trung tâm thương mại chính của Hy Lạp vào năm 650 TCN. Hiện là thành phố thuộc vùng Peloponnesus.
18. Theo tục lệ của người Hy Lạp cổ đại, đây bị coi là hành động xúc phạm đến vị Thống chế.
19. Theo thần thoại Hy Lạp, các vị thần quyết định làm ra các loài theo trí tưởng tượng của chính họ, không phải những con quái vật 50 đầu hay những người khổng lồ một mắt trước đó mà họ tạo ra những người trần sống an nhàn và hạnh phúc như chính họ. Mặc dù thể xác người trần phải chết, nhưng linh hồn của họ vẫn sống như những vị thần hộ vệ rộng lượng. Kỷ nguyên Vàng bắt đầu khi các thiên thần ngự trị, ruộng đồng sản sinh mùa màng thừa mứa không cần có người làm việc. Kỷ nguyên Bạc bắt đầu khi thần Zeus (Jupiter) tạo ra người đàn bà đầu tiên tên là Pandora. Thay vì hoà bình và mùa xuân vĩnh viễn, có các mùa khác nhau trong năm, và con người bắt đầu đánh giết lẫn nhau. Đất không sản sinh, vì vậy con người phải làm việc. Khi con người chết, linh hồn của họ cũng không còn sống. Tiếp theo là kỷ nguyên Đồng, lúc đó con người vẫn còn trung thực và có tâm địa tốt, nhưng bắt đầu có ham muốn cướp bóc và chinh chiến. Đây là thời kỳ của những chiến binh vĩ đại như Achilles và Jason. Cuối cùng là kỷ nguyên Sắt, con người đối xử độc ác với nhau. Họ không còn sống hoà thuận với nhau nữa. Tội ác lấn lướt văn minh, trong khi trái đất bắt đầu bị huỷ hoại...
20. Với người Hy Lạp, khái niệm 'công bằng' có ý nghĩa rộng hơn việc tuân thủ pháp luật. Hành vi chuẩn mực là một triết lý mang tính tinh thần nhiều hơn là kiến thức. Người Hy Lạp mô tả khái niệm này bằng từ DIKH, cũng có nghĩa gần tương đương với khái niệm KARMA trong tiếng Phạn và khái niệm RIGHTEOUSNESS trong tiếng Anh, tính ngay thẳng - chính trực trong tiếng Việt. Khi DIKH bị lệch lạc do những tình cảm cá nhân, những người đi bầu cử không còn giữ được đức hạnh của mình, kể từ đó Athens bắt đầu suy tàn rồi sụp đổ. Trên một vài mảnh gốm cổ có khắc những nguyên lý sống của nền văn minh phương Tây như câu nói của triết gia Protagoras (480-411 TCN) của Athens: 'Con người là thước đo của vạn vật'. Người Hy Lạp căm

ghét sự ngạo mạn. Các vở bi kịch của Hy Lạp thường nói đến hình phạt của sự ngạo mạn. Một minh hoạ rõ ràng là tư cách đạo đức của Tổng chỉ huy Agamemnon trong quyển I của trường ca Iliad. Tính cách của Aristides minh hoạ lý tưởng cơ bản của Hy Lạp được thể hiện bằng từ SWFROSUNH (sophrosyne), một nguyên lý sống cân bằng, điều độ, suy xét cẩn trọng và điềm tĩnh. Trái nghĩa với sophrosyne là chủ nghĩa tự cao tự đại và bệnh sùng bái cá nhân. Những câu châm ngôn: 'Hãy tự biết lấy mình' và 'Đừng thái quá' khắc trên đền thờ thần Apollo ở Delphi thể hiện lý tưởng này. Đây cũng là tư tưởng của Đạo Lão ở Trung Hoa.

1. Syracuse là một vùng định cư của người Corinth trên bờ biển phía đông của Sicily. Nửa phía đông của hòn đảo bị người Hy Lạp chiếm, còn nửa phía tây bị những cư dân từ Carthage chiếm. Syracuse là thành phố lớn nhất và thịnh vượng nhất của Sicily. Nhà toán học Archimete sinh ra trên hòn đảo này khoảng thế kỷ thứ 3 TCN.

2. Trước khi Dionysius [Cha] trở thành bạo chúa của Syracuse năm 405 TCN, người dân Syracuse đã có một nền dân chủ sau cuộc chinh phục của người Athens năm 415 TCN (xem cuộc đời Nicias). Nhưng cuộc xâm lược của Carthage năm 409 TCN đã mang lại cơ hội cho thống chế Dionysius giành quyền lực. Ông tự tuyên bố là người dân chủ nhưng kết án những viên thống chế khác của Syracus tội phản bội. Bằng cách kích động người nghèo chống lại người giàu, Dionysius [Cha] trở thành viên Thống chế có quyền lực nhất. Một nạn dịch bệnh nguy hiểm xảy ra buộc người Carthage phải rời đi, song Dionysius vẫn giữ quyền hành. Dionysius chia đất cho những người ủng hộ mình và cho nô lệ, rồi xây một pháo đài kiên cố. Từ đó, không một người dân Syracuse nào dám chống lại Dionysius. Trong suốt 38 năm cai trị, mọi lời nói của Dionysius [Cha] đều được coi là những phán quyết tuyệt đối phải tuân theo. Dionysius có thể làm bất cứ điều gì mình muốn cho đến khi qua đời vào năm 367 TCN.

3. Arete theo tiếng Hy Lạp là một điều gì đó 'trong sạch' và 'tuyệt diệu' thường được dùng để miêu tả tinh thần của giới hiệp sĩ hào hoa và cao thượng. Như vậy, Dion đã cưới chính cháu gái mình.

4. Viện Hàn lâm (Academic) là tên trường học do Plato mở tại Athens trong một khu vườn gọi tên là Academus vào khoảng năm 385 TCN.

5. Plato (427 - 347 TCN) là học trò nhà triết học Socrates nổi tiếng ở Athens. Ông sáng tác rất nhiều bài luận trứ danh. Ông để lại cho nhân loại các tác phẩm kinh điển nổi tiếng như Nền cộng hòa, Các bộ luật và Những cuộc đối thoại, hồi tưởng lại những cuộc nói chuyện của ông với Socrates và những nhà triết học khác về nhiều chủ đề. Đối với Plato, đức hạnh lớn lao nhất là 'lòng trung thành khi gian khó'. (cuốn 'Những bộ luật', Quyển I).

6. Dionysius [Cha] từng là một thống chế tài giỏi, từng lãnh đạo Syracuse chống lại các cuộc xâm lược của nước ngoài.

7. Plutarch cũng kể lại vài ví dụ khác về cuộc đời của một tên bạo chúa: Dionysius [Cha] nghi ngờ tất cả mọi người đến mức hắn ta không cho phép bất cứ ai vào căn phòng của mình được mặc quần áo của họ. Các bộ trang phục đều bị cởi bỏ, kiểm tra và những người muốn vào phải mặc những bộ quần áo mới. Dionysius từng nói rằng những kẻ hầu cận càng khôn ngoan thì càng đáng nghi ngờ vì nếu khôn ngoan, họ sẽ thích tự mình chuyên quyền hơn là chịu sự chuyên chế của một tên bạo chúa. Thậm chí, Dionysius không cho người thợ cắt tóc cho hắn bằng những dụng cụ sắc mà tự đốt tóc mình bằng một viên than. Plutarch nói: 'Hắn ta là một tên nô lệ khốn khổ bởi nỗi sợ hãi của chính mình, nhưng hắn căm ghét Plato vì ông không coi hắn là người dũng cảm nhất'. Một lần, có một tên quan trong triều là Damocles tới chúc mừng Dionysius vì hắn được các vị thần ban ân huệ trở thành người hùng mạnh. Tên bạo chúa liền mời Damocles tới dự một bữa đại tiệc. Thẳng trên ghế ngồi của Damocles là một thanh gươm chỉ được treo bằng một sợi dây nhỏ. Trong khi tên cận vô cùng run sợ nhưng cố tỏ ra vui vẻ thì Dionysius nói với hắn: 'Bây giờ, chắc ngươi đã hiểu thế nào là cuộc sống của một bạo chúa'.
8. Plato đã xây dựng mô hình nhà nước lý tưởng trong tác phẩm Nền cộng hòa và sau này trình bày kỹ hơn trong cuốn Những bộ luật của ông.
9. Kẻ được cử đến cảnh báo Dionysius về việc Dion sắp tơi nơi đã ngủ quên trên đường, rồi bị một tên trộm ăn cắp chiếc túi đựng bức thư này, vì thế hắn không dám tới gặp Dionysius và phải bỏ trốn.
10. Ông muốn nói rằng binh lính của Dionysius mới thật sự là mối nguy hiểm đối với người Syracuse.
11. Agrigentum là một thành phố nằm trên bờ biển phía nam của đảo Sicily, cách Syracuse chín mươi dặm về phía tây.
12. Xem cuộc đời của Nicias để biết chuyện Athens xâm lược Sicily.
13. Syracuse khi đó là một thuộc địa của người Corinth.
14. Nữ thần Persephone (còn có tên là Proserpina) là con gái thần Zeus (Jupiter), chúa tể các vị thần với thần nông nghiệp Demeter (mẹ nàng, em gái Zeus). Một ngày, khi Persephone còn là thiếu nữ đang vui chơi ngắm hoa xuân thì thần Hades (Diêm Vương), em của cha nàng đã bắt nàng về vương quốc tối tăm trên cỗ xe đen. Demeter đau buồn đến mức nàng không cho cây cối gì mọc được trên mặt đất cả. Jupiter phải dàn xếp để hàng năm Persephone lên mặt đất ở với mẹ 6 tháng, 6 tháng còn lại nàng ở với chồng trong vương quốc tối tăm của Diêm Vương. Sự trở lại của nàng được coi là biểu tượng cho sự trở lại của mùa xuân.
15. Xem cuộc đời của Timoleon về cuộc đấu tranh giải phóng Syracuse và Sicily sau đó.
1. Sparta: thành bang Hy Lạp nổi tiếng nhất bán đảo Peloponnesus, người Dorian đến định cư vào khoảng năm 110 TCN. Trải qua nhiều cuộc chiến

tranh và bị huỷ diệt nhiều lần, các di tích ở đây không được tìm thấy nhiều, hiện tại Sparta là một đơn vị hành chính nhỏ, thủ phủ của vùng Lakonia.
2. Plutarch thừa nhận rằng không thể xác định chính xác thời điểm cuộc đời của Lycurgus. Sự phỏng đoán tốt nhất có lẽ khoảng năm 800 TCN.
3. Sparta có hai nhà vua cùng cai trị trong suốt lịch sử tồn tại, cả hai đều thuộc dòng dõi Hercules. Trong cuốn Những bộ luật, Plato kể rằng sau khi trở về từ cuộc chiến tranh mười năm ở thành Troy, người Dorian giành lấy quyền cai trị vùng đất Messene, Argos và Lacedaemon (sau này là thành bang Sparta). Thành Troy bị tiêu diệt khoảng năm 1250 TCN. Ba nhà nước thành bang này hợp thành liên minh của người Dorian. Nhưng sau này, chỉ có Sparta giữ nguyên thể chế ban đầu đó. Về sau Sparta chinh phục nhiều vùng đất khác, bao gồm cả vùng Messene.
4. Ionia là một thành bang nhỏ nằm trên bờ biển Địa Trung Hải, nay nằm ở phía tây Thổ Nhĩ Kỳ, bị người Hy Lạp chiếm đóng khoảng 1000 năm TCN.
5. Lời tiên tri ở ngôi đền Delphi luôn có câu trả lời chính xác nhưng đôi khi rất mập mờ. Như khi vua Croesus của Lydia hỏi liệu ông có nên đánh vua Cyrus của Ba Tư không, lời tiên tri nói rằng: 'Nếu ngươi đánh, thì một vương quốc vĩ đại sẽ sụp đổ'. Rất hài lòng, vua Croesus cùng đội quân đông gấp đôi vua Cyrus, gây chiến và giao tranh với vua Cyrus tại trận Thymbra (545 TCN). Đúng là một vương quốc vĩ đại sụp đổ, nhưng đó lại là vương quốc của Croesus. Khi người Sparta hỏi thần Apollo có cho phép họ mở rộng vương quốc lên phía bắc không, lời tiên tri nói rằng họ sẽ được 'Nhảy múa trên đồng cỏ Tegea' (một đồng cỏ rất màu mỡ ở phía Bắc Hy Lạp). Câu trả lời này làm người Sparta tin rằng họ sẽ chiếm được nhiều vùng đất khác. Nhưng cuối cùng, họ bị đánh bại, bị xích lại, chịu đánh roi và phải lao động trên cánh đồng như những nông dân khổ ải. Đó là cách người Sparta 'nhảy múa trên cánh đồng Tegea'.
6. Người Hy Lạp cổ đại cho rằng việc giết người đang trốn trong đền thờ các vị thần sẽ là xúc phạm và bất kính đối với các thần linh. Vì thế, khi Agis trốn trong đền thờ thì không một ai dám giết hay bắt chàng. Thông thường, khi cần tự bảo vệ mình, các vị vua hay bất kỳ ai khác đều tới trốn tại đền thờ các vị thần, như Agis và Cleombrotus đã làm khi trốn tránh Leonidas.
7. Các tàu thuyền lớn đi biển thường dùng một hệ thống các hầm phụ nằm sát đáy thuyền, gọi là hầm balast dùng để dằn nước khi thuyền không chở hàng khiến thuyền bớt bị nghiêng ngả.
8. Trong cuốn Những bộ luật, Plato nhận xét về mô hình chính quyền Sparta: 'Ta không biết nên gọi tên nó như thế nào. Hội đồng giám quan là một hình thức chuyên chế, nhưng đôi khi Sparta gần giống với chế độ dân chủ thuần khiết nhất trong số tất cả các thành bang Hy Lạp. Rõ ràng đó là xã hội của giới quý tộc, nhưng lại gồm cả nền quân chủ, hình thức chính quyền cổ xưa nhất trên thế giới'.

9. Argos: thuộc vùng Peloponnesusvà được coi là thành phố cổ nhất của Hy Lạp, nơi đây có tàn tích của đền thờ nữ thần Hera.
10. Tiếng cười rất quan trọng trong cuộc sống của người Sparta. Nó không chỉ giúp họ tiêu khiển mà còn làm hệ thống pháp luật của họ thêm vững chắc bằng cách chê bai nhẹ nhàng bất cứ ai không tuân thủ pháp luật. Khiếu hài hước là một trong những đức tính của các nhà lãnh đạo Sparta.Trong tác phẩm Lời nói người Sparta của Plutarch có một câu chuyện về sự hài hước của người Sparta. Khi một người bị xếp vào chỗ xấu nhất trong dàn đồng ca, ông ta nói: 'Thật tuyệt vời, thưa ngài nhạc trưởng! Ngài đã tìm được cách làm cho chỗ này trở nên cao quý'. Một câu chuyện khác, khi nghe thấy một người nói rằng mình có thể bắt chước tiếng chim hoạ mi như thật, một người Sparta nói: 'Bây giờ tôi mới được biết thế nào là tiếng chim hoạ mi!'. Một người Sparta thấy những người khác ngồi trong nhà vệ sinh, bèn nói: 'Chưa bao giờ tôi được ngồi vào một chỗ mà khi tôi đứng dậy lại nhường chỗ cho một bô lão'. Khi một người tên là Pedaritus không được chọn vào Đội 300 [đơn vị xuất sắc nhất trong đội quân Sparta], người ta hỏi tại sao thất vọng mà anh vẫn cười vui vẻ. Pedaritus trả lời rằng anh rất vui vì biết rằng trong thành phố còn có 300 người khác giỏi hơn mình.
11. Cuộc thi đấu Olympiad lần đầu tiên tổ chức vào năm 776 TCN. Trước đó, Hercules đã lập ra cuộc đấu này nhưng sau đó không được tổ chức tiếp.
12. Các nữ thần Muses bao gồm chín nữ thần, là con gái của thần Zeus (Jupiter) và thần Mnemosyne (thần trí nhớ). Mỗi nữ thần cai quản một môn nghệ thuật nhất định, như thần Clio cai quản môn lịch sử, Terpsichore - khiêu vũ, và Thalia - hài kịch.
13. Castor là một trong hai vị thần sinh đôi của Sparta, người kia là Pollux. Theo truyền thuyết, họ được sinh ra từ mối tình của thần Zeus và một thiếu nữ tên là Leda. Tên của họ được đặt cho một chòm sao ở Bắc bán cầu, chòm Song sinh (Gemini, nằm ở cung Hoàng đạo thứ 3, từ 21/5 đến 20/6).
14. Thebes: thành bang Hy Lạp ở Boeotia, phía bắc núi Cithaeron (Kithairon), tây bắc Athens. Thebes là thành phố Hy Lạp cổ được nói đến nhiều nhất trong các huyền thoại và truyền thuyết với các câu chuyện về vua Oedipus (Ơ-đíp), anh em sinh đôi Amphion và Zethus, và cũng là nơi anh hùng Hercules sinh ra. Tại vị trí của Thebes ngày nay là thị trấn Thivai thuộc miền trung Hy Lạp.
15. Trận Leuctra xảy ra giữa Thebes và Sparta năm 371 TCN. Bằng chiến thắng này, Epaminondas, Thống chế của người Thebes, đã vĩnh viễn chấm dứt uy quyền tối cao của Sparta. (Xem thêm câu chuyện về Pelopidas).
16. Helot là tên gọi những nô lệ mà người Dorian bắt được. Họ thuộc sở hữu của nhà nước chứ không phải cá nhân nên bị các ông chủ Sparta bóc lột không thương tiếc.
17. Cuốn sách này không bao gồm câu chuyện về cuộc đời của Lysander

(mất năm 395TCN). Lysander là một chính khách và Thống chế, Đô đốc thuỷ quân Sparta, người đã chấm dứt cuộc chiến tranh Peloponnesian (431-404 TCN). Đây là cuộc xung đột cuối cùng cả về tư tưởng và lãnh thổ giữa hai thành bang lớn nhất Hy Lạp là Athens và Sparta. Sparta được những chính phủ quý tộc ủng hộ, còn Athens được những chế độ dân chủ hậu thuẫn. Cuộc chiến tranh này lôi kéo toàn bộ lãnh thổ Hy Lạp, thậm chí cả những người không muốn tham gia như người Melian. Cuối cùng, Sparta chiến thắng, còn Athens bắt đầu suy tàn rồi sụp đổ. Các sử gia Thucydides và Xenophon viết lại đầy đủ lịch sử cuộc chiến tranh này, khá giống với xung đột địa chính trị của cuộc Chiến tranh lạnh. (Xem thêm Cuộc đời của Pericles và Nicias).
18. Xem Cuộc đời của Nicias và Dion.
19. Trong cuốn Protagoras, Plato đã ghi lại lời dạy của Socrates: 'Những ngôi nhà cổ xưa và phì nhiêu nhất của triết học của Hy Lạp là Crete và Sparta. Ở đó, có nhiều người khôn ngoan hơn bất cứ nơi nào trên trái đất. Nhưng họ che giấu sự khôn ngoan của mình bằng cách giả vờ ngu dốt. Nên dường như họ được kính trọng nhờ sự can đảm trong chiến đấu, hơn là nhờ tính khôn ngoan. Họ nghĩ rằng nếu để lộ sự tài giỏi đó thì mọi người khác cũng trở nên khôn ngoan. Trong những thành bang này [Crete và Sparta], không chỉ đàn ông mà cả phụ nữ cũng tự hào về trí tuệ của họ. Đó là lý do vì sao anh có thể biết rằng ta đang nói sự thật và người Sparta được giáo dục tốt nhất để nói rằng: nếu anh nói chuyện với bất kỳ người dân Sparta bình thường nào, thoạt đầu anh ta có vẻ ngu ngốc, nhưng dần dần cũng giống như người giỏi đóng kịch, anh ta sẽ đưa ra những nhận xét súc tích chứng tỏ bạn chỉ là trẻ con'.
1. 1. May mắn cho Cleon là khi dẫn quân đến Pylos, một đám cháy bùng lên trên hòn đảo này đã đốt sạch thành luỹ người Sparta. Quân Athens lúc đó chỉ việc bao vây những người còn sống. Quân Sparta buộc phải đầu hàng. Cleon trở về như một anh hùng, còn Nicias phải chịu nhiều cay đắng và nhục nhã. Nhưng thành công may mắn này chỉ đem lại thảm hoạ cho Cleon. Cleon phải chỉ huy một đội quân tại Amphipolis và phải đối đầu với một đội quân Sparta đông đảo trong một trận đánh then chốt. Sự bất tài và ngu dốt của ông ta làm chính quân đội của mình lộn xộn. Đến khi nhìn thấy quân Sparta, Cleon quên phắt mình là tổng chỉ huy và bỏ chạy đầu tiên. Nhưng Cleon không chạy thoát vì bị một lính người Myrcinian giết chết. Sau khi quân Athens đại bại ở Amphipolis, hoà bình được lập lại.
2. Amphipolis (Amfipolis): đơn vị hành chính thuộc Serrai, vùng Trung Macedonia, Hy Lạp.
3. Alcibiades (450-404 TCN): chính khách và Thống chế Athens, người phản bội lại toàn thể Hy Lạp ngay tại triều đình vua Ba Tư và rồi góp phần vào thất bại của người Athens trong cuộc chiến tranh Peloponnesus (431-404

TCN). Pericles là chú của Alcibiades, từng chăm sóc Alcibiades từ khi còn nhỏ, còn Socrates là bạn thân của Alcibiades và từng tham gia trận đánh Potidaea năm 432 TCN. Sau này, Alcibiades từng phản bội lại người Athens, sang sống với người Sparta nên bị kết án tử hình, bị tịch thu mọi tài sản. Sau đó, Alcibiades lại phản bội người Sparta đầu hàng vua Ba Tư. Cuộc đời Alcibiades cũng rất nhiều sự kiện và chiến công hấp dẫn nhưng phần viết về Alcibiades của Plutarch không có trong tuyển tập này.
4. Carthage là một vùng định cư cổ đại được thành lập vào thế kỷ thứ IX TCN, sau đó trở thành trung tâm của một vương quốc rất hùng mạnh và thịnh vượng bên bờ Địa Trung Hải là kình địch với đế chế La Mã trong suốt nhiều cuộc chiến tranh. Đến thế kỷ thứ II TCN, đế chế La Mã tiêu huỷ Carthage, ngày nay thuộc lãnh thổ Tunisia.
5. Syracuse: thành bang Corinth của Hy Lạp đã xâm chiếm và lập ra Syracuse trên đảo Sicily vào năm 734 TCN, sau đó Syracuse đã trở thành thành phố lớn nhất và quyền lực nhất trên đảo Sicily. Vì thế, lời tiên đoán này đã cổ vũ người Athens tiến hành 'Cuộc viễn chinh Sicily' đầy thảm hoạ.
6. Socrates (469-399TCN): triết gia Hy Lạp nổi tiếng, không để lại tác phẩm nào nhưng có ảnh hưởng sâu sắc đến triết học phương Tây nhờ những ghi chép của học trò ông là Plato. Nhưng Aristophane, nhà văn, nhà viết kịch nổi tiếng (448-385 TCN) lại chế giễu ông. Còn Xenophon, sử gia Hy Lạp (430-355TCN) ca ngợi ông là nhà đạo đức đơn giản.
7. Sau này, trong ngành thiên văn học chu kỳ 19 năm (235 tháng âm lịch) mặt trăng trở lại đúng vị trí ban đầu, được đặt tên ông là Metonic Cycle.
8. Trong thần thoại Hy Lạp, Adonis là một chàng trai tuấn tú, con trai vua Myrrha, được nữ thần tình yêu Aphrodite (Venus) đem lòng yêu quý. Bất chấp lời khuyên của nàng, Adonis đã chết trong một chuyến đi săn. Aphrodite biến máu của chàng thành hoa và các cô gái Hy Lạp hàng năm đều làm lễ tưởng nhớ chàng.
9. Đây không phải là nhà hùng biện Demosthenes nổi tiếng, người sống ở thời đại sau đó
10. Triết gia Plato (428-347 TCN) hoà giải tôn giáo và khoa học bằng cách dựng nên những điều huyền bí. Theo quan điểm của Platon, khi khám phá quy luật tự nhiên, con người viện đến thánh thần vì họ siêu việt hơn con người trong khả năng lý giải. Sự bắt chước là cách nịnh bợ chân thành nhất. Do đó, tất cả những cố gắng nghiên cứu khoa học thực chất cũng là một biểu hiện của sự mộ đạo. Plato nói rằng thế giới thực được xây dựng từ những ý tưởng, nên vật chất và siêu hình là hoà nhập với nhau chứ không hề tách rời. Là thầy tế tại đền thờ thần Apollo, vị thần của những lý lẽ, Plutarch cũng chia sẻ quan điểm với Plato về sự tinh tuý của vũ trụ. Plato là học trò của Socrates (469-399 TCN). Cuộc đối thoại giữa Socrates và Nicias về lòng dũng cảm được Plato ghi lại trong cuốn Lanches. Dường như Socrates có

quá ít niềm tin và có quá nhiều nghi ngờ, dù ông là hình ảnh tiêu biểu nhất về con người. Người Athens kết tội xử tử ông vì dám nghi ngờ sự chính thống của tôn giáo. Đứng giữa các học trò của mình, ông vui vẻ uống thuốc độc mà chết. Plato, học trò nổi tiếng nhất của ông, đã ghi lại cảnh này trong bài viết Phaedo và về phiên toà xử Socrates trong bài Lời biện bạch.
11. Nhà sử học Thucydides (460-400 TCN) đã mô tả rất tỉ mỉ 'Cuộc viễn chinh Sicily'. Thất bại này xảy ra năm 413 TCN, 2 năm sau khi Nicias rời Athens. Thucydides cũng kể lại các sự kiện khác trong cuộc chiến tranh Peloponnesian cho tới năm 411 TCN, sau đó sử gia Xenophon kể tiếp cuộc chiến tranh này.
1. Epaminondas là người bạn hữu thân thiết nhất của Peolopidas. Plutarch viết về cuộc đời của Epaminondas nhưng phần viết này không còn nữa. (Xem thêm chú thích trong truyện về Agesilaus).
2. Vụ chiếm cung điện Thebes (Cadmea) diễn ra năm 382 TCN. Trận chiến nơi Epaminondas cứu Pelopidas diễn ra trước đó 2 năm. Trong trận này Sparta và Thebes ở cùng phe.
3. Việc Athens đầu hàng Sparta vào tháng 4 năm 404 TCN đã chấm dứt cuộc chiến tranh Peleponnesian sau hơn 28 năm giao tranh. Viện Nguyên lão của Athens bầu ra 30 người để cải tổ hiến pháp và luật nên đây gọi là 'Hội đồng 30'. Nhưng thay vì cải cách thành phố, họ lại bầu người vào các chức vụ quan trọng và kiểm soát thành bang. Đầu tiên, việc 'Hội đồng 30' bắt giữ tất cả những người cản trở làm cho dân chúng vui mừng, nhưng 'Hội đồng 30' còn đi xa hơn khi họ tước vũ khí của tất cả người dân Athens, trừ một nhóm 3000 người vốn là lực lượng của họ. Ngày càng có nhiều người Athens bị xử tử vì chống lại 'Hội đồng 30'. Những người chống đối bị thanh trừng và mọi tài sản đều bị tịch thu, còn 'Hội đồng 30' tự do hành động theo ý mình. Sau đó, khoảng 70 người tị nạn trốn ở Thebes quay lại tấn công pháo đài Phyle. Dân chúng Athens bèn hợp sức với họ. Vì thế, 'Hội đồng 30' bị giải tán và nền dân chủ được khôi phục lại ở Athens.
4. Công cuộc giải phóng Thebes diễn ra vào mùa đông năm 379 TCN, 3 năm sau vụ chiếm giữ cung điện của người Sparta. Câu chuyện này được kể chi tiết hơn trong bài viết của Plutarch nhan đề Ma quỷ của Socrates.
5. Việc người Sparta bất ngờ chiếm đóng Thebes bị coi là một hành động phản bội đồng minh, và việc người Sparta sai quân tiếp viện cũng lại là một hành động phản bội.
6. Tại trận Leuctra (năm 371 TCN), người Thebes đã mang lại một chiến thuật mới gọi là 'chiến thuật đánh xiên'. Chỉ có 6000 quân chống lại khoảng 11000 quân Sparta chưa từng bị đánh bại, nên người Thebes bố trí đội quân giáp nặng vào cánh trái với 'Binh đội Thần thánh' của Pelopidas làm tiên phong. Lực lượng tấn công này sẽ tấn công cánh phải của Sparta, nơi vua Sparta và lực lượng thiện chiến nhất chiếm giữ. Epaminondas cùng với một

số ít quân đứng lệch góc và ngoài tầm tấn công của Sparta, do đó quân đội Thebes có ưu thế lực lượng ở đúng nơi xảy ra đánh nhau lớn nhất. Khi Pelopidas chọc thủng được đội hình đối phương, quân Thebes đánh ngang sườn quân đối phương, còn cánh quân của Epaminondas sẽ đánh trực tiếp vào trước mặt quân địch. Thương vong của Sparta rất nặng nề. Kể từ đó sức mạnh của Sparta không bao giờ phục hồi được nữa.
7. Pherae: thành phố lớn của Thessaly xưa kia, nay là Ferai, thuộc Đông Macedonia và Thrace, Hy Lạp.
8. Pharsalus: nay là Farsalus thuộc vùng Thessaly, Hy Lạp.
9. Artaxerxes II: Vua Ba Tư trong giai đoạn 404-358 TCN. Ông là hậu duệ của vua Xerxes I, người được nhắc đến trong câu chuyện về Solon. Những đồng tiền Ba Tư, như đã kể trong câu chuyện về cuộc đời Agesilaus, luồn vào các thành phố Hy Lạp làm dân chúng ganh tỵ và hiềm khích. Artaxerxes thuê những nhà hùng biện để phá hoại các thành bang Hy Lạp, kích động họ đánh lẫn nhau rồi trở nên suy yếu. Plutarch có viết về cuộc đời của Artaxerxes trong tác phẩm Gương danh nhân nhưng chúng tôi không đưa vào đây. Artaxerxes là một vị vua rất can đảm và mưu lược.
10. Taygetus: tên một ngọn núi nơi định cư của thành bang Sparta.
11. Susa: ngày nay là Shush thuộc lãnh thổ Iran, nằm gần biên giới Iran-Irắc.
12. Pythian: ngày hội thể thao tổ chức 4 năm một lần gần Delphi trong thời Hy Lạp cổ đại để tưởng nhớ thần Apollo.
1. Augustus (63 TCN- 14 sau CN): con nuôi của nhà độc tài La Mã Julius Caesar, tên thật là Gaius Octavius lên làm tổng tài La Mã, đánh bại Antony và Cleopatra tại trận Actium trở thành Hoàng đế đầu tiên của La Mã (27 TCN- 14 sau CN). Ông tiến hành nhiều cải cách xã hội, khuyến khích giáo dục, mở rộng biên giới của La Mã tới tận sông Danube và thiết lập chính quyền thống nhất sau gần một thế kỷ nội chiến. Thời Augustus được coi là thời kỳ huy hoàng của đế chế La Mã.
2. Antisthenes (444?- sau 371 TCN): triết gia Hy Lạp, nhà tư tưởng đầu tiên thiết lập Chủ nghĩa Hoài nghi (Cynicism). Ông sinh ra ở Athens và là học trò của Socrates. Antisthenes dạy tại một ngôi trường có tên là Cynosarges bên ngoài Athens. Học trò của ông sau này được gọi là những người theo chủ nghĩa Hoài nghi (Cynics). Antisthenes coi hạnh phúc chỉ đạt được nhờ đức hạnh. Ông chê bai các môn nghệ thuật, văn học và những trò ăn chơi xa hoa, đồng thời ca ngợi sự lao động chăm chỉ. Học trò nổi tiếng nhất của ông là triết gia Hoài nghi Hy Lạp Diogenes.
3. Macedonia: vùng lãnh thổ hiện nay gồm miền bắc Hy Lạp, Albany, Mecedonia thuộc Nam Tư cũ và một phần Bulgary.
4. Zeno (Zeno của xứ Elea): nhà triết học và toán học nổi tiếng của Hy Lạp cổ đại, sống ở đảo Síp khoảng 500 năm trước CN. Aristotle coi ông là người phát minh ra phép biện chứng.

5. Một ví dụ nổi tiếng về tài nguỵ biện của Zeno là nghịch lý Achilles và con rùa. Achilles (người nổi tiếng về tốc độ cũng như sức mạnh) chạy nhanh hơn con rùa 100 lần. Zeno nói rằng nếu con rùa chạy trước 100 yard, Achilles sẽ không bao giờ đuổi kịp nó. Lý luận của Zeno là khi Achilles chạy xong khoảng cách đến nơi con rùa đã khởi hành, con rùa đã chạy được một yard nữa. Khi Achilles chạy hết yard đó, con rùa đã chạy được vài inch nữa, và cứ thế tiếp tục không ngừng. Sau này hàng thế kỷ toán học mới chứng minh được cái sai của Zeno bằng lý thuyết giới hạn.
6. Anaxagoras (500?- 428 TCN): triết gia duy vật nổi tiếng đầu tiên của Hy Lạp, người đưa khái niệm trí tuệ, lý trí vào căn nguyên triết học. Những nhà triết học trước đó coi đất, không khí, lửa, nước là như nguyên bản cuối cùng của vật chất. Nhưng ông là người đầu tiên đề xuất mô hình phân tử và nguyên tử cấu thành nên mọi vật với khái niệm 'Hạt giống nhỏ'. Học trò của ông gồm Pericles, nhà soạn kịch Euripides, và có thể cả Socrates. Anaxagoras dạy ở Athens khoảng 30 năm thì bị bỏ tù vì dám nói rằng mặt trời là một hòn đá nóng và mặt trăng được làm bằng đất. Sau này, tư tưởng của ông được Aristotle và Democritus kế tục phát triển.
7. Cimon (510?-450? TCN): Thống chế và chính khách của Athens. Ông là con trai Miltiades, người làm nên chiến thắng Marathon. Cimon tham gia trận Salamis và sau đó góp phần thiết lập liên minh Deli. Cùng với Aristides, ông chỉ huy hạm đội Hy Lạp tới bán đảo Tiểu Á để giải phóng các thuộc địa ở đây khỏi ách thống trị của Ba Tư. Năm 466 TCN, ông đánh bại hạm đội Ba Tư tại sông Eurymedon (bây giờ là sông, Thổ Nhĩ Kỳ). Sau cuộc nổi loạn của người Helot ở Sparta, uy tín của ông bị giảm sút và bị cách chức. Sau đó, phe dân chủ của Pericles đã trục xuất ông. Khi được triệu hồi năm 451, Cimon đàm phán hiệp ước đình chiến 5 năm giữa Sparta và Athens, rồi góp tiền bạc xây dựng lại Athens. Plutarch cũng viết về cuộc đời của Cimon nhưng chúng tôi không đưa vào tập sách này.
8. Pisistratus (khoảng 600-527 TCN): Thống chế, chính khách và là nhà độc tài ở Athens. Là con trai Hippocrates, ông cầm đầu phe dân chủ chống lại phe quý tộc. Xem câu chuyện về cuộc đời Solon để biết thêm về Pisistratus.
9. Đây không phải là sử gia Thucydides nổi tiếng.
10. Việc lập chính sách dựa theo ý kiến quần chúng được Plato gọi là 'kịch sĩ' (theatrocracy).
11. Parthenon là tên ngôi đền thờ nữ thần Athena. Parthenos được xây dựng trên ngọn đồi Acropolis ở Athens vào thế kỷ thứ 5 TCN. Đây là một kỳ quan kiến trúc của thế giới Hy Lạp cổ đại.
12. Các đồng minh của Athens, trước đó bị Aristides cưỡng buộc nộp thuế, mệt mỏi vì những đóng góp quân sự và thấy không cần nộp thuế nữa vì giờ đây người Ba Tư đã bị đuổi khỏi Hy Lạp. Nhưng người Athens vẫn đòi tiếp tục duy trì Liên minh Deli, tiếp tục bắt họ đóng thuế. Vì các đồng minh có

thể góp tiền thay cho binh lính nên dần dần các đồng minh đã mất đi kỹ năng chiến trận và trở thành nô lệ phụ thuộc vào Athens.
13. Thực tế, những người Athens không chinh phục được Sicily. (Xem cuộc đời Nicias để biết về cuộc viễn chinh này).
14. Aeginet (Aegina): một hòn đảo ở phía nam Hy Lạp.
15. Phidias (khoảng 490-430 TCN): nhà điêu khắc, kiến trúc sư, hoạ sĩ Hy Lạp cổ đại nổi tiếng. Ông là tác giả của nhiều công trình vĩ đại như tượng các Thống chế nổi tiếng của Athens như Miltiades. Phidias trực tiếp chỉ đạo công trình Propylaea, đài tưởng niệm ở đồi Acropolis, đền thờ Parthenon và bức tượng khổng lồ của thần Zeus tại đỉnh Olympus.
16. Aspasia (470-410 TCN): một phụ nữ nổi tiếng vì sắc đẹp, trí thông minh và tài năng chính trị. Sau khi cưới Pericles, ngôi nhà của họ trở thành nơi tụ tập của những học giả và chính khách Athens. Nhiều sử gia coi Aspasia là người gây ra các cuộc nổi loạn Samian và cuộc chiến tranh Peloponnesia. Trong Từ điển Encarta có bức tranh vẽ bà rất đẹp.
17. Đây là cuộc chiến tranh Peloponnesia (431-404 TCN), được sử gia Thucydides kể lại rất chi tiết.
18. Thucydides đã miêu tả như sau về trận dịch (năm 430 TCN): 'Chính tôi cũng mắc bệnh và thấy nhiều người khác cũng vậy. Bắt đầu là một cảm giác bỏng cháy trong đầu, rồi mắt tôi trở nên đỏ ngầu. Sự xuất huyết bắt đầu từ lưỡi và cổ họng, cùng với hơi thở rối loạn. Sau khi hắt hơi và sổ mũi, cơn đau dồn vào ngực. Ho và nôn mửa tiếp theo. Nạn nhân thường chết vì trào máu nôn mửa, hiện tượng này làm cả người nhão ra, hiện tượng khoa học thời đó chưa từng thấy. Da khô đi và nở tung ra. Mọi người không thể chịu đựng được quần áo dù nhẹ đến đâu, và muốn trần truồng hoàn toàn. Phần lớn họ muốn được ngâm mình trong nước lạnh. Họ không thể ngủ và không thể ở yên một chỗ. Cái chết thường đến sau cơn sốt vào ngày thứ bảy hoặc thứ tám, nhưng nếu người bệnh sống qua được thời điểm đó, bệnh sẽ chạy vào bao tử gây ra chứng ỉa chảy. Nó tác động đến các bộ phận sinh dục và các đầu ngón tay ngón chân, nên nhiều người bệnh không thể làm gì được nữa. Nhiều người cũng mất trí nhớ. Không từ nào có thể tả nổi thứ bệnh này, nó gây ra sự đau đớn mà tôi nghĩ không ai có thể sống qua nổi.'
1. Megalopolis là thành phố lớn nhất của Arcadia xưa kia, hiện nay Megalopolis là địa danh thuộc Arkadhia, vùng Peloponnesus, Hy Lạp.
2. Viện Hàn lâm ở Athens, do Plato mở.
3. Aratus xứ Sicyon (271-213 TCN) là một thống chế và nhà lãnh đạo của Liên minh Achaea (Achaean League), liên minh quân sự của Hy Lạp cổ đại. Plutarch cũng viết về cuộc đời của Aratus nhưng chúng tôi không chọn đưa vào cuốn sách này.
4. Sicyon: thành phố Hy Lạp cổ, gần Argos.
5. Các mẩu chuyện về Epaminondas có trong cuộc đời Pelopidas và

Agesilaus.
6. Tức các trường ca Iliad và Odyssey.
7. Sellasia là một vùng đất rất gần Sparta, thuộc thành bang Laconia, vùng Peloponnesus, Hy Lạp.
8. Illyry là một thành bang Hy Lạp cổ đại nằm ở phía tây Macedonia và phía bắc của Thessaly, ngày nay là khu vực các nước thuộc Cộng hoà Nam Tư cũ: Slovenia, Croatia, Bosnia-Herzegovina.
9. Loại lao có dây da buộc vào cán quấn quanh thân lao, đoạn cuối của dây buộc vào tay. Cái đai để đeo nhằm tăng lực bẩy và cũng đóng góp vào lực xoáy của lao khiến nó đi thẳng trong khi bay.
10. Elea: một vùng đất ngày nay ở phía nam nước Italia.
11. Khi đó, sau khi vị vua cuối cùng qua đời, Sparta rơi vào tay các toán lính đánh thuê và chịu sự cai trị của một tên độc tài.
12. Titus Quinctius Flamininus (230?-174 TCN) là thống chế và chính khách nổi tiếng của La Mã. Ông là người đánh bại vua Philip V của Macedonia và giải phóng mọi thành bang Hy Lạp khỏi ách cai trị của Philip. Ông là quan coi quốc khố năm 199 TCN và tổng tài năm 198 TCN. Trong tác phẩm 'Những cuộc đời song hành', Plutarch đã so sánh Titus Flamininus với Philopoemen
13. Diophanes là một nhà hùng biện và một nhà triết học của Hy Lạp cổ đại.
1. Cato Trẻ (Cato the Younger) tên thật là Marcus Porcius Cato (95-46 TCN), chính khách La Mã, cháu nội của Cato Già (Cato the Elder). Khi làm quan coi quốc khố, ông nổi tiếng với vì lòng thanh đạm và trung thực. Cato Trẻ cũng cố gắng cứu giúp những người đồng bào La Mã chống lại những kẻ mị dân lợi dụng sự ngu muội của họ. Năm 60 TCN, ông chống lại Julius Caesar. Chế độ Tam hùng đầu tiên gồm Pompey, Caesar và Marcus Crassus điều ông đi đảo Síp nhằm loại bỏ ông. Trong cuộc xung đột giữa Caesar và Pompey năm 49, Cato đứng về phía Pompey. Ông thất bại trong việc bảo vệ Sicily chống lại Caesar và sau thất bại ở Utica, châu Phi, ông tự sát chứ không muốn rơi vào tay Caesar. Cato là cha vợ của Marcus Brutus, người đã ám sát Julius Caesar. Plutarch cũng viết về cuộc đời Cato Trẻ và so sánh ông với Phocion.
2. Demosthenes (384-322 TCN) là một nhà hùng biện xuất sắc của Hy Lạp, nổi tiếng với câu nói 'Những cơ hội nhỏ thường là sự khởi đầu cho những sự nghiệp lớn lao'.
3. Cuộc chiến tranh Peloponnesian chấm dứt với việc người Athens đầu hàng người Sparta năm 404 TCN. Thất bại nhục nhã này đã làm tổn hại tinh thần của người Athens.
4. Mars là tên vị thần chiến tranh, trong thần thoại Hy Lạp là thần Ares.
5. Muses là chín nữ thần, con gái của thần Zeus và Mnemosyne (nữ thần kí ức). Mỗi nữ thần bảo trợ một môn nghệ thuật nhất định, như thần Clio bảo

trợ sử học, Terpsichore bảo trợ khiêu vũ và Thalia bảo trợ hài kịch...
6. Nữ thần Athena (trong thần thoại La Mã là thần Minerva, thần của trí tuệ, tri thức và chiến trận) được người Athens ưa chuộng nhất trong số các vị thần. Athena được sinh ra từ cái đầu của thần Zeus (Jupiter) và được Zeus rất yêu quý. Nàng được thờ tại ngôi đền Parthenon ở Athens (xem cuộc đời Pericles để biết về việc xây dựng ngôi đền này). Nữ thần này là biểu tượng rất quan trọng trong các bản anh hùng ca Iliad và Odyssey của Homer.
7. Vua Philip là cha của Alexander 'Đại đế'. Philip chinh phục tất cả vùng đất của Hy Lạp sau trận Chaeronea (338 TCN).
8. Euboea là một hòn đảo dài ngoài khơi gần Athens.
9. Đây không phải là Plutarch, tác giả cuốn sách này. Tên người Hy Lạp thường giống nhau, vì thế để tránh sự nhầm lẫn, thường phải chỉ rõ vùng đất nơi họ sinh ra.
10. Một eo biển của Thổ Nhĩ Kỳ nối châu Âu và châu Á, nay là Dardanelles.
11. Trận này xảy ra năm 338 TCN, xem câu chuyện về cuộc đời Alexander 'Đại đế' để biết thêm về trận đánh này.
12. Ionia là một vùng đất cổ xưa của châu Á, bên cạnh bờ biển Aegean, từng bị người Hy Lạp chiếm đóng khoảng 1000 năm TCN.
13. Kho báu bị Harpalus đánh cắp này lên tới 180,000 talent vàng. Theo thời giá năm 1998, kho báu này đáng giá khoảng 42 tỷ đôla.
14. Lamian: thuộc tỉnh Hamadan, Iran ngày nay.
15. Antipater được Alexander bổ nhiệm là thống sứ cai trị Hy Lạp và Macedonia trong khi Alexander viễn chinh ở châu Á. Sau cái chết của Alexander, Antipater trở thành người đứng đầu Hội đồng thống chế của Alexander, và là quan nhiếp chính cho con trai nhỏ của Alexander. Chức nhiếp chính này kéo dài từ 323 đến 319 TCN, khi Antipater chết ở tuổi 70. Cái chết của Antipater dẫn tới tình trạng vô chính phủ. Năm 311 TCN, đế chế của Alexander tách thành năm vương quốc khác nhau.
16. Cassander (358?-297 TCN) là vua Macedonia từ năm 305 đến 297 TCN. Năm 321, sau cái chết của Alexander 'Đại đế', Antipater được bổ nhiệm làm nhiếp chính tối cao của Macedonia. Khi chết, ông trao quyền cho bạn mình là Polyperchon, nhưng Cassander dấy binh chống lại Polyperchon, giành quyền kiểm soát Athens năm 317. Năm 316, Cassander sát hại Olympias, mẹ Alexander 'Đại đế'. Cũng năm đó, Cassander cưới người em gái cùng cha khác mẹ của Alexander là nàng Thessalonica. Nhưng chỉ ít lâu sau, Cassander giết Roxana, người vợ Ba Tư của Alexander và con trai là Alexander IV, chấm dứt triều đại của Alexander.
17. Antigonus (382-301 TCN): cũng là một bộ tướng của Alexander 'Đại đế'. Sau khi Alexander chết, đế quốc rộng lớn từng bị Alexander chinh phục bị chia cắt thành nhiều nước, Antigonus chiếm đóng vùng lãnh thổ trên bán đảo Tiểu Á đối chọi với vương quốc của Cassander.

18. Polysperchon: thống chế, đồng nghiệp của Antipater. Olympias, mẹ Alexander 'Đại đế', liên minh với Polysperchon (317 TCN) nên bị Cassander giết Olympias và con trai của Alexander để trả thù.
19. Socrates (469 - 399 TCN) là một triết gia nổi tiếng ở Athens bị kết án tử hình. Học trò của ông là Plato, đã ghi lại những lời nói của Socrates trong cuốn sách Những cuộc đối thoại. Trong cuốn Phaedo, Plato kể lại cuộc trò chuyện của Socrates trong những giờ cuối cùng trước khi chết vì uống cây cần độc trong nhà tù Athens.
1. Epirus nằm trên bờ biển Tây Bắc Hy Lạp. Những vị vua ở đó xưng tụng Pyrrhus là con trai của Achilles, chiến binh Hy Lạp lừng danh trong trận chiến thành Troy. Cả Pyrrhus và Alexander đều xứng đáng là hậu duệ của Achilles, người cũng giống như họ là một chiến binh kiêu hãnh không bao giờ chấp nhận sống yên bình.
2. Demetrius I (337?-283 TCN) là vua của Macedonia trong giai đoạn 294-283 TCN. Ông là con trai vua Antigonus I, thống chế của Alexander 'Đại đế'. Sau cái chết của Alexander, cả Antigonus và Demetrius đều rất tích cực tham gia những cuộc chiến giành quyền lực. Demetrius đánh bại Ptolemy I, vua Ai Cập trong trận Salamis (306 TCN). Năm 294 TCN, ông ám sát địch thủ là Alexander, con trai Cassander, rồi chiếm Macedonia. Nhưng 6 năm sau, ông bị sa thải khỏi liên minh của Pyrrhus và Lysimachus, vua xứ Thrace. Demetrius đến nương tựa Seleucus I, vua xứ Syria, nhưng bị tống giam cho đến chết. Nhưng sau đó, con trai ông là Antigonus II đã giành lại ngai vàng ở Macedonia. Những thăng trầm trong sự nghiệp của Demetrius rất thú vị, nhưng không có tính anh hùng. Cuộc đời Demetrius do Plutarch viết không có trong tập này. Trong đó, Plutarch cho rằng chúng ta cũng có thể học được nhiều điều từ một tấm gương xấu.
3. Trận Ipsus (301 TCN) diễn ra giữa Antigonus và các tướng lĩnh Macedonia khác nhằm tranh giành các vương quốc trong đế chế do Alexander tạo dựng. Antigonus và con trai mình là Demetrius thua trận ở Ipsus nên mất quyền cai trị Hy Lạp và Tiểu Á. Ipsus ngày nay thuộc Arkadhia, vùng Peloponnesus, Hy Lạp.
4. Đây là vua Ptolemy I (367?-283? TCN), còn gọi là Ptolemy Soter, người cai trị Ai Cập trong giai đoạn 323-285 TCN. Ông là người sáng lập triều đại Ptolemai. Từng là một Thống chế trong quân đội của Alexander 'Đại đế', sau cái chết của Alexander, Ptolemy đã chiếm lấy Ai Cập và đứng trung lập trong trận chiến Ipsus. Vương triều của ông sau đó có nàng Cleopatra nổi tiếng, người quyến rũ được Julius Caesar và Mark Antony.
5. Hai anh em, Antipater và Alexander, đánh nhau xem ai sẽ nối ngôi cha là vua Cassander. Antipater đã giết mẹ mình, và Alexander mời Pyrrhus và Demetrius đến giúp mình. Pyrrhus đến trước, và được trả công bằng một vùng đất rộng lớn thuộc Macedonia. Alexander không muốn Demetrius cũng

làm như vậy nên đã đến gặp Demetrius. Nhưng trong cuộc gặp gỡ, Demetrius đã giết Alexander rồi chiếm lấy phần còn lại của Macedonia.
6. Demetrius cai trị Macedonia trong 7 năm. Sauđó, con trai ông ta là Antigonus II lên làm vua Macedonia. Các hậu duệ dòng họ này tiếp tục trị vì cho đến năm 197 TCN, khi bị người La Mã đến chinh phục.
7. Lysimachus (360?-281 TCN) là vua xứ Thrace, từng một thời gian ngắn làm vua của mọi vùng đất Macedonia.
8. Tarentum: ngày nay là thành phố Taranto, Đông Nam nước Italia.
9. Alexander từng gặp voi chiến mặc giáp sắt ở Ấn Độ. Pyrrhus cũng học cách sử dụng thứ vũ khí khủng khiếp này. Mùi và tiếng ồn của voi làm ngựa sợ hãi vì trước đó chúng chưa từng thấy bao giờ.
10. Lucania: ngày nay là vùng Basilicata ở miền Nam Italia.
11. Heraclea: thuộc tỉnh Apulia (Puglia), đông nam nước Italia.
12. Appius Claudius là chính khách, nhà văn, nhà hùng biện xuất sắc của La Mã, sống vào khoảng năm 300 TCN.
13. Hydra là một trong những quái vật mà Hercules từng chinh phục. Nó có 9 đầu, và mỗi lần một đầu bị chặt, hai cái khác sẽ mọc ra thế chỗ. Hercules đã tiêu diệt con quái thú bằng cách lấy đuốc thiêu nó.
14. Gaius Fabricius Luscinus (chết sau năm 275 TCN), chính khách và thống chế La Mã. Ông làm chấp chính tối cao năm 282 TCN, có nhiều thành công và chiến thắng lớn trước người Lucana, Brutti, và Samnite, được người La Mã rất ca ngợi.
15. Các môn đồ của triết gia Hy Lạp Epicuris được biết dưới cái tên các nhà Khoái lạc chủ nghĩa. Epicuris từng khuyên: 'Sống không để bị biết đến', hưởng thụ cuộc sống của một kẻ bất cần đời vô danh. Tư tưởng này giống như tư tưởng Lão Tử trong triết học Trung Hoa. Plutarch đã viết tiểu luận Về sự chậm trễ của sự trừng phạt từ thần linh để phản đối giáo lý trung tâm của chủ nghĩa Khoái lạc là các vị thần không quan tâm đến những gì chúng ta làm, cũng như sự quan tâm hàng đầu đến những gì chờ đợi sau khi chết.
16. Lễ hội thần Cronos (Sao Thổ, theo thần thoại La Mã là thần Saturn) có tên là Saturnalia, được tổ chức trong ba ngày vào giữa tháng Chạp. Trong thời gian đó mọi hành động bất kính và lừa lọc đều được chấp nhận. Cronos là cha của thần Zeus (Jupiter), Poseidon (Neptune) và Hades (Pluto). Cũng giống như thời gian, Cronos nuốt con của mình vào bụng, nhưng vợ của Cronos là Cybele (Bà mẹ Vĩ đại), một hôm đã đưa cho ông ta một hòn đá thay thần Zeus. Khi lớn lên, Zeus lao vào cuộc chiến tranh với cha mình và các Titan khác là con của Uranus (Thiên đường) và Gaea (Mặt đất) và đánh bại họ. Trong buổi lễ Saturnalia, chủ nô và nô lệ đổi vai trò và bạn bè tặng quà nhau, để thể hiện sự công bằng tự nhiên giữa người với người và tình bằng hữu thân ái từng có ở thời Hoàng Kim của Cronos. Lễ hội của người La Mã vào dịp Giáng sinh vẫn còn lưu giữ lại một chút gì đó những phong tục

này.
17. Asculum: thuộc tỉnh Lucania (Basilicata), phía nam Italia.
18. Từ đó có thành ngữ 'chiến thắng của Pyrrhus' là những chiến thắng phải trả giá rất lớn.
19. Mamertum là một thành bang thuộc Sicily.
20. Beneventum: trước khi Pyrrhus bị thua trận ở đây năm 275 TCN, thành phố này có tên là Maleventum (gió yếu). Sau khi chiến thắng Pyrrhus, người La Mã đổi tên thành phố này là Beneventum (gió mạnh). Ngày nay là Benevento, thủ phủ tỉnh Benevento miền nam Italia.
21. Hannibal (247-183 TCN) là một trong những vị tướng xuất sắc nhất mọi thời đại, thống chế Carthage nổi tiếng trong chiến tranh Punic lần thứ hai (218-201 TCN) với La Mã. Hannibal hành quân từ Tây Ban Nha vượt dãy Alps tấn công La Mã. Ông chiến thắng một số trận rất huy hoàng và gần như chiếm được thành Rome, nhưng cuối cùng Rome đã đứng vững và ông phải rút về.
22. Những người Gaulois đến từ vùng ngày nay là nước Pháp. Họ là những chiến binh hung dữ, đã chiếm được Rome vào năm 387 TCN, khoảng 100 năm trước chiến dịch của Pyrrhus.
23. Đây là Antigonus II (319?-239 TCN), con trai của Demetrius, làm vua Macedonia trong giai đoạn 283-239 TCN.
1. Solon là một trong bảy nhà thông thái này.
2. Thales (625?-546? TCN), triết gia Hy Lạp, sinh ở vùng Miletus, thành phố Hy Lạp cổ ở Ionia, là thành phố thịnh vượng nhất trong 12 thành phố của liên bang Ionia, vùng Tiểu Á. Ông là người sáng lập nên trường phái triết học Hy Lạp, và là một trong số bảy nhà thông thái của Hy Lạp. Thales rất nổi tiếng về kiến thức tuyệt vời về thiên văn học sau khi dự đoán rằng nhật thực sẽ xảy ra vào ngày 28/5 năm 585 TCN. Ông cũng được coi là người đã giới thiệu môn hình học vào Hy Lạp. Thales cho rằng nguồn gốc của tất cả mọi vật là nước. Trước Thales, những giải thích về vũ trụ rất huyền bí và khó hiểu, việc ông tập trung nghiên cứu những vật chất cơ bản hình thành nên thế giới đánh dấu sự sinh thành các tư duy khoa học. Thales không để lại tác phẩm nào; người ta biết về các kiến thức của ông nhờ vào ghi chép của Aristotle trong cuốn Siêu hình học (Metaphysics). Miletus cũng là quê hương của triết gia Hy Lạp nổi tiếng là Anaximander.
3. Salamis: một hòn đảo gần Athen, thuộc vùng Attica, là quê hương của các anh hùng Hy Lạp huyền thoại trong sử thi của Homer là Ajax và Teucer.
4. Cải cách ruộng đất ở Athens khó hơn ở Sparta nhiều. Sản phẩm nông nghiệp chủ yếu của Athens là dầu ôliu, để buôn bán và đổi lấy những mặt hàng khác từ khắp nơi trên thế giới. Dầu ôliu không chỉ để nấu ăn mà quan trọng hơn là để thắp sáng. Phải mất 16 năm cây ôliu ở Hy Lạp mới trưởng thành và sau 40 năm mới tạo ra lượng dầu nhiều nhất. Vì vậy việc trồng trọt

đòi hỏi công việc nặng nhọc và không thu được kết quả trong một thời gian dài. Việc cải cách ruộng đất ở Athens sẽ làm cho một số người không tốn công trồng trọt mà vẫn được thu hoạch.
5. Talent là đơn vị đo tiền tệ và ruộng đất của người Hy Lạp cổ đại.
6. Từ những việc Dracon làm, sau này tiếng Anh có từ draconian để chỉ sự tàn bạo, được sử dụng để mô tả những pháp luật hà khắc.
7. Solon bắt mọi công dân phải thể hiện chính kiến, ông không muốn những công dân khao khát những điều tốt nhưng lại sợ hãi và không dám hành động chống lại những kẻ xấu.
8. Người nghèo ở Athens không hề có bất cứ quyền gì cho đến khi Solon tiến hành cải cách.
9. Attica: vùng đất đồi núi ở phía Nam bán đảo Hy Lạp.
10. Solon tham khảo những sách vở cổ xưa của người Ai Cập rồi kể lại câu chuyện về lục địa Atlantis. Plato (427 - 347 TCN), hậu duệ của Solon, kế thừa nhiệm vụ này, đã viết cuộc đối thoại 'Timaeus' và đoạn văn 'Critias' kể lại câu chuyện đó. Theo lời Plato, 9.000 năm trước khi Solon đến Ai cập, một nền văn minh lớn trên một hòn đảo ở Đại Tây Dương đã biến mất trong một trận đại hồng thuỷ cùng với những trận động đất. Plato không hoàn thành câu chuyện nên điều Solon từng viết không còn nữa. Cho đến ngày nay, câu chuyện về lục địa Atlantis vẫn còn là chủ đề gây tranh cãi.
11. Croesus là vua cuối cùng của xứ Lydia, một vương quốc cổ xưa trên bán đảo Tiểu Á, cai trị từ 560 đến 546 TCN. Sau khi chinh phục nhiều vùng đất khác và trở nên vô cùng giàu có, Croesus liên minh với các vương quốc Babylon, Ai Cập và Sparta nhưng bị Vua Cyrus 'Đại đế' của Ba Tư đánh bại.
12. Aesop (620?-560? TCN), tác giả của những truyện ngụ ngôn nổi tiếng của Hy Lạp.
13. Cyrus 'Đại đế' (600?-530 TCN): vua Ba Tư (550-530 TCN), con trai vua Cambyses I, hậu duệ của Achaemenes (Hakhamanish). Năm 550 TCN, Cyrus nổi dậy lật đổ ách cai trị của người Mede lên làm vua Ba Tư, cai trị một vùng đất từ sông Halys ở Tiểu Á đến vương quốc Babylon. Sau đó, ông đánh bại liên minh Babylon, Ai Cập và Lydia. Năm 539 TCN, ông thôn tính vương quốc Babylon, thiết lập Đế chế Ba Tư hùng mạnh nhất trên thế giới trong suốt 2 thế kỷ cho tới cuộc viễn chinh của Alexander 'Đại đế'.
14. Nền độc tài của Pisistratus và con trai gã là Hippias kéo dài từ 561 đến 510 TCN. Sau đó, được người Sparta giúp đỡ, Cleisthenes và nhóm quý tộc Athens bị trục xuất đã giải phóng Athens khỏi nền độc tài này.
1. Ngôi đền thờ ở Delphi nằm trong một hang đá dưới chân núi Parnassus thờ thần Apollo. Plutarch là một trong số hai thầy tế tại ngôi đền này trong nhiều năm liền. Apollo là vị thần đặc biệt của người Dorian. Tại đền thờ này, một bà đồng sẽ hóa thân và qua đó nói lại những lời tiên tri của vị thần. Hai châm ngôn được khắc tại đền thờ này cô đọng tư tưởng của người Hy Lạp cổ

đại: 'Hãy tự biết lấy mình!' và 'Đừng thái quá!'. Ngôi đền thờ này rất nổi tiếng trong thế giới Hy Lạp cổ đại.
2. Troezen một thị trấn nổi tiếng, nơi có đền thờ thần mặt trời Helios.
3. Theo thần thoại La Mã là Neptune, thần biển. Những đứa con sinh ngoài giá thú thường được đem đặt ngoài cửa đền thờ các vị thần.
4. Người nổi tiếng nhất cổ súy quan điểm này là Nietzsche (1844 - 1900), triết gia và học giả cổ điển Đức, vô thần. Nietzsche cho rằng bạo chúa, tội phạm và đứa trẻ lên hai đều cảm thấy ý thích cá nhân vượt trên công lý. Plato trình bày những phản biện bác bỏ chủ trương này của Socrates trong bài luận Gorgias.
5. Plutarch cùng viết về cuộc đời của Hercules, nhưng tác phẩm này nay không còn nữa. Hercules là người vô cùng khoẻ mạnh, con của thần Zeus (Jupiter) và một phụ nữ trần tục là nàng Alcmena. Những chiến công oai hùng của chàng giúp chàng được lên thiên đường. Mẹ của Theseus là con gái của vua Pittheus, và mẹ của Hercules là nàng Alcmena, con gái của Lysidices, chị em cùng cha khác mẹ với Pittheus. Như vậy Theseus là anh em họ với Hercules.
6. Lydia là vùng đất khi đó thuộc đế chế Ba Tư, nay thuộc miền tây của Thổ Nhĩ Kỳ.
7. Corinth: một thành bang Hy Lạp phát triển từ trước năm 1000 TCN khi người Dorian xâm chiếm, là trung tâm thương mại chính của Hy Lạp vào năm 650 TCN, là eo đất nối vùng Peloponnesus và Attica của Hy Lạp.
8. Sinnis thường hành hình nạn nhân của hắn bằng cách uốn cong hai cây thông rồi trói chân tay họ vào đó. Vì lực uốn nên khi hai cây thông bung ra, các nạn nhân sẽ bị xé rách đôi người.
9. Megara là một thành bang nằm ngay trên bờ biển Hy Lạp, cách Athens 33km về phía Tây. Đảo Salamis nằm giữa hai thành bang này. Megara là quê hương của nhà toán học Hy Lạp vĩ đại Euclid (sống vào khoảng năm 300 TCN).
10. Eleusis là một vùng đất ngày nay thuộc Attica, Hy Lạp.
11. Procrustes lấy việc tra tấn người bằng cách phanh xác họ ra cho vừa chiếc giường sắt của y hoặc chặt chân nếu họ quá cao làm trò vui. Từ câu chuyện này mà sau này trong tiếng Anh có từ 'procrustean' chỉ những tiêu chuẩn được áp đặt một cách cứng nhắc và vô lý.
12. Medea là con gái vua Aeetes xứ Colchis, trên bờ Đông Biển Đen. Jason là một hoàng tử trẻ xứ Thessaly, người cùng với bè bạn (những người Argonaut) tới lấy Bộ lông cừu vàng ở Aeetes. Medea yêu Jason say đắm. Nàng dùng phép thuật giúp chàng trốn thoát với Bộ lông cừu vàng, rồi cùng chàng về Thessaly, nơi Medea giúp Jason báo thù những kẻ phải chịu trách nhiệm về cái chết của cha chàng. Sau đó hai người cùng sang Corinth sinh sống. Medea sinh cho Jason hai người con trai nhưng sau đó nàng bị Jason

bỏ rơi. Jason cưới một công chúa xứ Corinth. Nhưng Medea đầu độc cô dâu đó rồi giết hai đứa con của chính mình và chạy sang Athens cưới vua Aegeus, rồi sinh cho ông một đứa con trai. Medea lo sợ rằng Theseus sẽ giành lấy quyền thừa kế của con mình. Vở kịch Medea của Euripides đã kể chi tiết câu chuyện này.
13. Attica là vùng đồi núi thuộc miền Nam Hy Lạp, trung tâm là thành phố Athens.
14. Marathon: nơi xảy ra trận đánh với quân Ba Tư năm 490 TCN của người Hy Lạp, nay là một địa danh thuộc vùng Attica, cách thủ đô Athens của Hy Lạp khoảng 25km về hướng đông bắc. Tên địa danh này được đặt cho môn thể thao điền kinh đường dài Marathon.
15. Đảo Crete là một vùng đất cư trú khác của người Dorian, sau khi nền văn minh cổ của người Minoan lụi tàn. Vụ nổ hòn đảo Thera khoảng năm 1600 TCN là do một đợt sóng triều khổng lồ tràn ngập Crete và những vùng đất ven biển khác. Người Mycenae, một thành bang Hy Lạp cổ đại ở vùng Peloponnesus từng là trung tâm văn hoá thời đại đồ đồng trước khi sụp đổ khoảng năm 1100 TCN, đã chinh phục rồi phá huỷ vương quốc của người Minoan và chiếm đảo Crete. Sau này, người Dorian kế thừa người Mycenea cai trị vùng đất này. Crete là hòn đảo lớn nhất của Hy lạp ở Địa Trung Hải.
16. Hesiod, nhà thơ lớn của Hy Lạp, sống vào khoảng thế kỷ thứ 8 TCN. Để lại nhiều tác phẩm như Thần hệ (Theogony) và Công việc và tháng ngày (Works and Days). Ông có những câu danh ngôn răn dạy con người như: 'Buổi bình minh sẽ thôi thúc con người tiến bước, và cũng thôi thúc họ lao động' và 'Nếu người đàn ông muốn tránh hôn nhân và mọi thứ rắc rối mà phụ nữ có thể gây ra thì hãy đừng lấy vợ, nhưng cuối cùng anh ta sẽ phải chịu đựng những bất hạnh và sẽ chẳng ai chăm sóc khi về già'.
17. Homer: nhà thơ lớn của Hy Lạp (sống ở thế kỷ thứ 8 TCN), tác giả của thiên sử thi vĩ đại Iliad và Odyssey.
18. Trong nguyên bản tác phẩm Gương Danh nhân của mình, Plutarch kể rất chi tiết về những dị bản khác nhau. Philochorus nói rằng người Athens phải làm nô lệ cho người thắng cuộc đấu thể thao của Minos. Taurus, thuyền trưởng của người Crete, lẽ ra đã thắng, nhưng cả Minos và mọi người khác thảy đều không muốn có kết quả đó vì Taurus là một người độc ác và hung hăng. Theseus thách đấu với Taurus, và Minos chấp thuận. Nàng Ariadne là một trong số khán giả. Theseus đánh bại Taurus, làm Minos hết sức vui mừng. Ông trả lại cho Theseus các con tin người Athens và chấm dứt lễ cống nạp. Trong dị bản về Minotaur có kể thêm chuyện về Daedalus và Icarus. Daedalus là người thiết kế xây dựng Mê cung này, đã tiết lộ bí mật về đường lối đi trong Mê cung cho nàng Ariadne. Biết chuyện đó, Minos liền trừng phạt Daedalus bằng cách tống giam Daedalus và con trai Icarus của chàng. Daedalus làm những đôi cánh từ sáp ong và lông chim để con trai ông bay

thoát ra khỏi nhà tù. Ông dặn con trai đừng bay quá gần mặt trời khẻo ánh nắng làm chảy sáp. Nhưng Icarus quá vui sướng khi được bay đến mức quên lời cha dặn. Thế là đôi cánh rơi ra và Icarus rơi xuống đất chết.

19. Sicily: hòn đảo lớn nhất ở Địa Trung Hải, đã từng là thuộc địa của người Phoenicia, người Hy Lạp và người Carthage từ thế kỷ VIII TCN, của người Roman thế kỷ III TCN, người Vandal và người Goth thế kỷ V SCN, người Byzantine thế kỷ VI, người Hồi giáo Bắc Phi thế kỷ IX, người Norman thế kỷ XI và người Bourbon Tây Ban Nha giữa thế kỷ XVIII. Sicily là một phần của nước Ý thống nhất vào năm 1861. Sicily cũng nổi tiếng vì mối quan hệ thân thiết trong gia đình người dân và mạng lưới mafia bắt nguồn từ thế kỷ XVIII.

20. Aristotle (384-322 TCN) là nhà triết học và nhà khoa học nổi tiếng nhất thời bấy giờ, học trò của Plato. Ông để lại một khối lượng tác phẩm đồ sộ về logic, chính trị học và khoa học tự nhiên.

21. Đại hội Isthmus được mở hai năm một lần vào mùa hè ở Isthmus, trong khu rừng thông gần Corinth, nơi có đền thờ thần Poseidon.

22. Amazon là một bộ tộc gồm toàn các nữ chiến binh, kinh đô đặt tại bờ Nam Biển Đen, rất giỏi phi ngựa, bắn cung. Khi đánh giáp lá cà, người Amazon dùng giáo và rìu chiến dài. Chỉ những ai từng giết được kẻ thù mới được phép có bạn tình và cũng chỉ trong hai tháng mùa xuân. Con trai đẻ ra và tù binh bị đánh què và bị bắt làm nô lệ. Lý do của việc làm đàn ông què cụt là để thuần dưỡng họ, để phối giống tốt hơn. Antianara, một nữ hoàng của người Amazon, từng nói rằng 'Người què quan hệ tình ái tốt hơn'.

23. Trên đường hành quân từ Athens trở về, người Amazon sống lẩn trốn khắp nơi chứ không muốn chịu nỗi hổ thẹn thua trận. Về sau, dù sức mạnh đã bị suy giảm, song người Amazon cũng tham gia vào cuộc chiến tranh thành Troy. Thậm chí đến thời Alexander Đại đế vẫn còn một số người Amazon.

24. Tuổi kết hôn ở Hy Lạp cổ đại là từ 12 đến 14. Sắc đẹp của nàng Helen cũng là nguyên nhân gây ra cuộc chiến tranh Troy: nàng bị Paris, hoàng tử thành Troy, bắt cóc đem về Troy. Người Hy Lạp đem hạm đội đông tới 1186 tàu (và khoảng 50.000 chiến binh) đi chinh phạt thành Troy, chiến đấu suốt 10 năm mới giành chiến thắng (khoảng năm 1250 TCN).

25. Tegea: một vùng mầu mỡ phía bắc Hy Lạp, một trong những nơi có đền thờ nữ thần Athena.

26. Aphidnae là một thị trấn nhỏ gần Epirus.

27. Epirus là quê hương của Pyrrhus, người anh hùng cũng được kể trong cuốn sách này.

28. Trong thần thoại La Mã, đây là thần Pluto (Diêm Vương) cai quản vương quốc nơi hồn người trần ở sau khi thể xác chết đi.

29. Tại trận Marathon này, người Athens đánh bại người Ba Tư, những kẻ đã

xâm lược đất nước họ. (Xem cuộc đời Aristides để biết thêm về trận đánh này).
30. Cimon (510?-450? TCN): thống chế và chính khách xuất sắc của Athens, con trai của Miltiades, người đã làm nên chiến thắng Marathon. (Xem thêm câu chuyện về Pericles để biết về Cimon).
1. Democritus (460? - 370? TCN): triết gia Hy Lạp cổ đại, người đầu tiên đã đưa ra lý thuyết nguyên tử cho vũ trụ. Ông là một nhà văn có rất nhiều tác phẩm, nhưng đến nay chỉ còn lại rất ít.
2. Để biết thêm những sự kiện liên quan đến Dionysius [Con] và những việc xảy ra ở Syracuse, đọc thêm câu chuyện về cuộc đời của Dion.
3. Đây chính là Hicetes, kẻ đã dìm chết vợ và con nhỏ của Dion, hắn giả bộ kết bạn với họ sau khi Dion bị giết. Xem câu chuyện về cuộc đời của Dion.
4. Rhegium: thành bang nằm ở mỏm cực nam của bán đảo Ilia, thuộc địa của Hy Lạp từ thế kỷ VIII TCN, ngày nay là thành phố Reggio di Calabria.
5. Dân Carthage và dân Phoenicy nói chung nổi tiếng hay lừa gạt, nên khi nghe họ kêu than bị lừa gạt người ta sẽ thấy nực cười.
6. Một thành bang cổ đại trên đảo Sicily.
7. Adranum: thuộc đảo Sicily.
8. Xem câu chuyện về cuộc đời của Dion để biết thêm tội ác mà hắn gây ra cho gia đình Dion.
9. Xem cuộc đời của Agesilaus và Pelopidas để biết về Epaminondas.
10. Sophocles (496?-406? TCN) là một trong những nhà soạn kịch vĩ đại nhất của Hy Lạp. Trong số 127 vở kịch của ông, hiện còn giữ lại được 7 vở bi kịch hoàn chỉnh, bao gồm các vở Electra, Oedipus Rex và Antigone.
11. Plutarch tin rằng con cháu sẽ bị trừng phạt bởi tội lỗi của tổ tiên, cũng như việc họ được thừa hưởng những phần thưởng từ công lao của cha ông. Do vậy, ông cẩn trọng viết rằng bệnh đục thuỷ tinh thể của Timoleon là do di truyền. Thuyết này giúp Plutarch giải thích vì sao những người tốt gặp khó khăn và những kẻ ác lại có thể sàm báng công lý nhưng dường như được tha thứ. Việc 'trời không có mắt' như thế là một trong những nền tảng trong học thuyết của phái Khoái lạc, một học thuyết mà Plutarch phản đối. Ông cũng tin rằng cái chết không chấm dứt ý đồ của nhiều kẻ xấu, mà chúng sẽ còn bị trừng phạt không chỉ với những đau khổ của chính bản thân chúng mà còn phải chứng kiến những bi thảm mà con cháu chúng phải gánh chịu. Xem tiểu luận rất hay của Plutarch Về việc trừng phạt chậm trễ của các vị thần trong tập văn Moralia (Luân lý).
1. Người đời Tấn trong nhóm Trúc Lâm thất hiền (7 người trong rừng trúc). Ông rất thích uống rượu và uống không biết say.
2. Chứng mất trí phổ biến. Vào năm 1906, lần đầu tiên bác sĩ tâm thần và thần kinh học người Đức Alois Alzheimer đã chỉ ra rằng căn bệnh này không thể chữa được, mang tính thoái hóa và gây tử vong.

3. Alcoholics Anonymous: Một tổ chức cho những người nghiện rượu chia sẻ và giúp đỡ những người khác thoát khỏi tình trạng nghiện rượu giống mình.

1. Jujitsu là môn võ thuật cổ truyền của Nhật Bản. Đây là môn võ sử dụng tay không dựa vào nguyên lý thăng bằng, dùng mưu mẹo, mềm dẻo hơn là sức mạnh.

1. Một bộ phim do Mỹ sản xuất được phát triển từ truyện ngắn “The Greatest Gift” của Philip Van Doren Stern, được 5 đề cử Oscar, được Viện phim Mỹ xếp vào hàng 100 phim Mỹ hay nhất trong 100 năm qua, và đứng ở vị trí thứ nhất trong số những bộ phim truyền cảm nhất mọi thời đại.

2. Nguyên văn: Deputy Fife – tên một nhân vật trong chương trình truyền hình của Mỹ: The Andy Griffith Show, có tính cách rất tự mãn và huênh hoang.

1. Con đường nối liền Myanmar và Trung Quốc, có vai trò to lớn trong Chiến tranh Thế giới II.

Table of Contents

